



Turun yliopisto
University of Turku

IMPROVISAATIOLLA ROHKEUTTA ESIINTYMISEEN?

Opettajaksi opiskelevien kokemuksia improvisaatiokurssilta.

Johanna Novák
Pro gradu -tutkielma
Kasvatustiede
Opettajankoulutuslaitos
Turun yliopisto
Toukokuu 2017

TURUN YLIOPISTO
Opettajankoulutuslaitos

NOVÄK, JOHANNA: Improvisaatiolla rohkeutta esiintymiseen?
Opettajaksi opiskelevien kokemuksia
improvisaatiokurssilta.

Tutkielma, 162 s., 53 liites.
Kasvatustiede
Toukokuu 2017

Tässä tutkielmassa halutaan selvittää, voiko improvisaatiolla saada helpotusta opettajaksi opiskelevien esiintymisjännitykseen, ja onko improvisaatiokoulutukselle tarvetta opettajankoulutuksessa. Tutkielman aihe syntyi omasta esiintymistä haittaavasta jännityksen kokemuksesta, johon improvisaatioharrastus on tuonut apua. Tutkimusta varten järjestettiin improvisaatiokurssi, joka oli avoin kaikille Turun yliopiston aineen- ja luokanopettajaksi opiskeleville. Tutkimus perustuu 16 opettajaksi opiskelevan opiskelijan antamaan laajaan tutkimusaineistoon. Kurssi käsitti 10 kertaa kaksi tuntia (yhteensä 20 h) kontaktiopetusta sekä käynnin improfestareilla. Sisällöltään kurssi vastasi hyvin improvisaation peruskurssia. Kurssilla keskityttiin leikilliseen toimintaan, toisten kuuntelemiseen ja hyväksymiseen. Teoriaa kurssilla käsiteltiin vain vähän.

Tutkimus toteutettiin mixed method -tyyppisesti käyttäen sekä määrällisiä että laadullisia tutkimusmenetelmiä, jotka tukevat toisiaan. Pääaineisto koostuu alku- ja lopputilanteissa sekä viivästetysti yhdeksän kuukautta myöhemmin tehdyistä kartoituksista, jotka perustuvat Likert-asteikollisiin väittämiin. Kartoitukset mittasivat opiskelijan arvioiman esiintymisjännityksen ja esiintymisvarmuuden määrää sekä itsetunnon vahvuutta Rosenbergin itsetuntomittarin avulla. Laadullinen aineisto käsittää opiskelijoiden kokemuksia improvisaatiokurssilta monella tavalla kerättynä. Tutkimusaineistossa on myös tietoa esiintymis- ja vuorovaikutuskoulutuksen määrästä ja tarpeesta opettajankoulutuksessa, sekä opiskelijoiden antamia konkreettisia kehitysideoita niiden kehittämiseksi.

Improvisaatiokurssi oli erittäin onnistunut. Tulosten mukaan improvisaation avulla voidaan helpottaa esiintymisjännityksen kokemusta, lisätä esiintymisvarmuutta ja parantaa itsetuntoa. Improvisaatiokurssilla oli opiskelijoiden mukaan lukuisia positiivisia vaikutuksia, ja vain hyvin vähän mitään negatiivisia seurauksia, jos ollenkaan. Opiskelijat kokivat saaneensa opettajankoulutuksessa riittämättömästi apua esiintymisjännitykseen ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Erityisesti aineenopettajaopiskelijat kokivat, ettei aiheeseen kiinnitetty pedagogisissa opinnoissa juurikaan huomiota. Improvisaatiokurssin käytyään opiskelijat kokivat improvisaation olennaisen tärkeäksi osaksi opettajankoulutusta, jota he haluaisivat tarjota kaikille opettajaksi opiskeleville jopa pakollisina opintoina.

Asiasanat

Improvisaatio, draama, puheviestintä, esiintymisjännitys, itsetunto, esiintymisvarmuus, opettajankoulutus

ESIPUHE

Tämän tutkimuksen aiheena on opettajaksi opiskelevien kokema esiintymisjännitys ja siihen vaikuttaminen improvisaatiokurssin avulla. Sain itse helpotusta omaan esiintymisjännitykseeni osallistumalla neljän kerran improvisaatiokurssille Tampereen teknillisessä yliopistossa syksyllä 2003 opiskellessani ympäristötekniikan diplomi-insinööriksi. Hakeuduin kurssille ensisijaisesti siksi, että olen kiinnostunut teatterista, mutta huomasin kurssilla selviä vaikutuksia esiintymisjännitykseeni, mielialaani ja heittäytymiskykyyni. Kurssi painui syvälle mieleeni, mutta vuosia meni ennen kun törmäsin improvisaatioon uudelleen. Seuraavan kerran pääsin improvisaatiokurssille vasta syksyllä 2012, jonka jälkeen se on kuulunut elämääni pysyvämmiin. Se on muuttanut elämääni monella tapaa, ja olen päässyt tutustumaan yhä syvemmin soveltavan improvisaation maailmaan muun muassa teatteritaiteen maisteri ja improvisaatiokouluttaja Simo Routarinteen avulla.

Kun loppuvuodesta 2014 päätin hakea Turun yliopistoon luokanopettajan koulutukseen, sydämessäni poltteli idea tehdä pro gradu -työni improvisaatioon liittyen: miten sillä voisi auttaa oppilaiden viihtyvyyttä koulussa, vähentää heidän esiintymisjännitystään ja parantaa itsetuntoaan. Ajattelin tutkia asiaa jopa niin pitkälle, että voiko improvisaation avulla vähentää kiusaamista luokassa ja vaikuttaa jopa syrjäytymiseen heidän kouluuransa aikana. Idea oli kaunis mutta mahtipontinen ja käytännössä hankala toteuttaa pro gradu -työnä. Äidinkielen ja kirjallisuuden lehtorin Jorma Immosen kannustuksesta lähdin kehittämään improvisaatiokurssia opettajaksi opiskeleville, joiden kautta toivoin improvisaation hauskuuden leviävän myös oppilaille tulevaisuudessa.

Improvisaatiokurssi oli minulle terapiaa. En tiedä miten olisin selvinnyt muuten kevästä, joka oli täynnä opintoja, lapsiperheen arjen kiirettä, yllättäviä sairastumisia ja sydämen huolia. Suurkiitos kurssin vetäjälle Iina Löppöselle lämpimästä otteestasi, ja kurssilaisille teidän osallistumisestanne. Olen kiitollinen saadessani tutustua teihin. Iso kiitos myös ohjaajalleni apulaisprofessori ja dosentti Niina Junttilalle tuesta, jonka prosessin aikana sain. Kiitos myös mieheni ja lasteni tuelle siitä, että olen saanut paneutua itselleni tärkeään asiaan myös vapaa-ajallani.

Omistan työni sille miehelle, joka avasi silmäni improvisaatiolle: sinä, joka ensimmäisellä improkerralla syksyllä 2003 kerroit, ettet uskalla asioida KELA:ssa, koska se jännittää liikaa. Sinä, joka kävelit kurssin neljännellä ja viimeisellä kerralla itsevarmempana, sosiaalisempänä ja silmin nähden rentona kotiin. Sinä, joka pistit itsesi likoon – ja voitit.

Toukokuussa 2017

Johanna Novák

Sisällysluettelo

1.	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHTA	1
2.	ESIINTYMISJÄNNITYS JA ESIINTYMISVARMUUS	4
2.1	Minäkäsitys, itsetunto ja esiintymisjännitys	6
2.2	Esiintymisjännityksen synty ja kognitiiviset orientaatiot	10
2.3	Kolbin kokemuksellisen oppimisen teoria	11
2.4	Esiintymisjännityksen esiintyvyys korkeakouluopiskelijoilla	12
2.5	Esiintymisjännityksen helpottaminen	13
3.	DRAAMA JA IMPROVISAATIO	15
3.1	Draama opetusmenetelmänä ja itsensä kehittämisen välineenä	15
3.2	Draama ja puheviestintä	19
4.	IMPROVISAATIO ESIINTYMISJÄNNITYKSEN HELPOTTAMISESSA	21
4.1	Improvisaation periaatteet	21
4.2	Aiempiä kokemuksia ja tutkimuksia	23
4.3	Improvisaation soveltuvuus esiintymisjännityksen helpottamiseen ja opettajankoulutukseen	25
4.3.1	Improvisaation mahdollisuudet	25
4.3.2	Vastaus puheviestinnän haasteisiin	27
4.3.3	Improvisaatiota opettajankoulutukseen	30
4.4	Perusteet tutkimuksen tarpeelle	33
5.	TUTKIMUSONGELMA JA -KYSYMYKSET	35
6.	TUTKIMUSMENETELMÄ	36
6.1	Improvisaatiolla rohkeutta opetukseen! -kurssin tavoitteet ja rakenne	37
6.2	Tutkimusjoukko	40
6.3	Aineistonkeruumenetelmät	42
6.4	Aineiston käsittely	45
6.4.1	Numeerinen analyysi	46
6.4.2	Sisällön analyysi ja teemoittelu	50
6.5	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	51
7.	TULOKSET	53
7.1	Esiintymisjännitys, itsetunto ja esiintymisvarmuus	53
7.1.1	Esiintymisjännityksen kokemus improkurssin jälkeen	55
7.1.2	Itsetunnon kokemus improkurssin jälkeen	56
7.1.3	Esiintymisvarmuuden kokemus improkurssin jälkeen	57
7.1.4	Yhteydet esiintymisjännityksen, itsetunnon ja esiintymisvarmuuden välillä	57
7.2	Improvisaatiokurssin vaikutuksia laadullisen aineiston perusteella	62
7.2.1	Osallistujien tavoitteet ja odotukset kurssille	62
7.2.2	Kurssin positiiviset vaikutukset	65

7.2.3 Kurssin hyötyjä opettajaopiskelijana ja opettajana	72
7.2.4. Kurssin negatiiviset vaikutukset	76
7.2.5 Vastasiko kurssi odotuksia	77
7.2.6 Esiintymisjännitys, itsetunto ja esiintymisvarmuus viivästetyn kyselyn mukaan	79
7.3. Improvisaation mahdollisuudet opettajankoulutuksessa ja opettajan työssä	80
7.3.1 Esiintymis- ja vuorovaikutustaitojen ohjauksen tarve opettajankoulutuksessa	80
7.3.2 Improvisaatiota osaksi opettajankoulutusta	84
7.3.3 Muuta huomioitavaa improvisaatiokurssia suunniteltaessa	87
8. POHDINTA	89
8.1 Improvisaatiokurssin vaikutukset	89
8.2 Improvisaatio opettajankoulutuksessa	94
8.3 Tutkimuksen luotettavuus	99
8.4 Tulosten hyödyntämismahdollisuuksia ja jatkotutkimusehdotuksia	100
9. LOPUKSI	101
10. LÄHTEET	102
11. LIITTEET	109

Kuviot

Kuvio 1. Summamuuttujien keskiarvot kurssin alusta loppuun.

Kuvio 2. Summamuuttujien muutokset kurssin alussa, lopussa ja viivästettynä.

Kuvio 3. Itsetunnon muutos esiintymisjännityksen mukaan jaotelluissa ryhmissä.

Kuvio 4. Esiintymisjännityksen muutos itsetunnon kokemuksen mukaan jaotelluissa ryhmissä.

Kuvio 5. Esiintymisjännityksen muutos varmuuden kokemuksen mukaan jaotelluissa ryhmissä.

Kuvio 6. Varmuuden muutos esiintymisjännityksen mukaan jaotelluissa ryhmissä.

Taulukot

Taulukko 1. Puheviestinnän ja draamapedagogiikan eroavaisuuksia Mönkkösen (2002) mukaan. (Mönkkönen 2002, 44)

Taulukko 2. Tutkimusaineisto, sen laatu ja mihin tutkimuskysymykseen se vastaa.

Taulukko 3. Aineiston tunnusluvut.

Taulukko 4. Jännityskyselyn vastaukset opettajan kohtaamissa tilanteissa mitattuna kurssia ennen, kurssin loppuun ja viivästettynä.

Taulukko 5. Opettajankoulutuksen tarjoama apu esiintymisjännitykseen ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen.

“Esiintymisjännitys on yliopistossa yleisempää kuin luullaan.
Apua on kuitenkin tarjolla.” (Jylkkäri 1/2015)

1. TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHTA

Opettajan työ on jatkuvaa vuorovaikutusta – niin oppilaiden kuin heidän vanhempiensa ja työkavereidenkin kanssa. Usein oletetaan, että opettajat ovat luonnostaan vuorovaikutuksen asiantuntijoita, tai että he oppivat vuorovaikutustaitoja sitten käytännössä työelämässä. Voisiko vuorovaikutustaitoja kuitenkin kehittää enemmän jo opettajankoulutus- vaiheessa? Usein myös oletetaan, että opettajat ovat tottuneita esiintyjiä, mutta entä jos opettaja jännittää esiintymistä? Esiintymisjännitys on nimittäin yleisempää kuin luullaan. Jopa 70 prosenttia ihmisistä jännittää esiintymistä jollain tasolla (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2013, 7; Juusola 2015, 12), ja heihin kuuluu myös opettajia ja opettajaksi opiskelevia (Autio 2012). Useimmat kuitenkin osaavat hallita jännittämisenä niin, ettei siitä ole heille itselleen haittaa. Pahimmillaan jännittämisen välttäminen voi kuitenkin johtaa esiintymisen välttämiseen, mikä taas pahentaa jännityksen kokemusta. Parhaiten esiintymisjännitykseen voi vaikuttaa saamalla paljon positiivisia esiintymiskokemuksia: mitä enemmän esiinnyt, sitä vähemmän jännität (Almokari 2000, 180; Furman 2014, 75).

Miten opettajat sitten voisivat harjoitella esiintymistä niin, että he saisivat helpotusta omaan jännittämiseensä? Monesti sanotaan, että vain kokemus voi opettaa toimimaan erilaisissa viestintätilanteissa, mutta ongelma on se, että osa tilanteista, jotka erityisesti aiheuttavat jännitystä ovat harvinaisia eikä niihin pääse totuttelemaan tarpeeksi usein jokapäiväisessä elämässä (Länsitie 2000, 142). Niihin olisi kuitenkin hyvä saada harjoitusta mahdollisimman paljon jo ennen työelämään siirtymistä. Opettajan työ on kuitenkin pitkälti esiintymistä.

Turun yliopistossa luokanopettajan perusopintoihin kuuluu yksi puheviestinnän peruskurssi ja esiintymistä kuuluu myös muiden kurssien sisältöön. Aineenopettajaopiskelijoilla puheviestinnän opinnot riippuvat tiedekunnasta, eikä niitä välttämättä ole ollenkaan. Tällöin opetustilanteeseen liittyvää esiintymistä harjoitellaan vain opetusharjoitteluissa, jotka voivat olla monelle opiskelijalle suurin jännityksen aihe koko opintojen aikana. Harjoittelussa opiskelijaa arvioivat kymmenet silmäparit, jolloin

virheiden tekeminen ei välttämättä ole itsetuntoa hivelevä positiivinen kasvattava kokemus. Sen sijaan ikävät kokemukset voivat lisätä jännitystä opettajan työtä kohtaan ja pahimmillaan vaikuttaa ammatilliseen varmuuteen (Mattila 2014, 203). Voisiko opiskelijaa auttaa kohtaamaan harjoitteluun liittyvä jännitys jo opintojen aikana, ettei heidän tarvitsisi mennä luokan eteen kylmiltään?

On selvää, ettei kaikkia opettajan kohtaamia viestintätilanteita voi käytännön syistä harjoitella luokahuonetilanteessa, mutta ehkä opettajan ammatillisia valmiuksia kohdata tilanteita voisi kehittää jo opettajankoulutuksessa. Tausta-ajatuksena tälle työlle on, että opettajan työ on jatkuvaa improvisointia ja opettajien tulee osata reagoida arjessaan vastaan tuleviin yllättäviin tilanteisiin. Voisiko aitoja esiintymistilanteita varten harjoitella muuten, vaikkapa harjaannuttamalla opettajan improvisointitaitoja, ja saada samalla apua esiintymisjännitykseen?

Käsillä olevan tutkielman tekijä on aiemmalta taustaltaan aineenopettaja ja valmistumassa myös luokanopettajaksi – ja kokee haittaa esiintymisjännityksen kokemuksestaan. Esiintymisjännitys ei ole kuitenkaan vaikuttanut hänen opettajaidentiteettiinsä ja hän edelleen haluaa opettajaksi, mutta hän onkin vuosien ajan työstänyt jännityksen kokemustaan improvisaatioharrastuksen avulla. Mutta onko kaikilla näin; voisiko improvisaatio auttaa muitakin? Tästä ajatuksesta kasvoi tämän tutkimuksen lähtökohta, josta lähdettiin pohtimaan miten asiaa voisi käytännössä tutkia.

Tutkiakseen improvisaation sopivuutta osaksi opettajankoulutuksesta tutkielman tekijä järjesti keväällä 2016 kymmenen kertaa kestäneen ”Improvisaatiolla rohkeutta opetukseen!” -kurssin yhdessä teatteri-ilmaisuhjaajaopiskelija Iina Löppösen kanssa. Kurssi kuului Turun yliopiston opettajankoulutuslaitoksen luokanopettaja- ja aineenopettajaopiskelijoiden muihin vapaasti valittaviin opintoihin. Tutkimuksen aineisto koostui kurssipalautteesta, josta tutkittiin improvisaatiokurssin vaikutuksia opiskelijan esiintymisjännityksen ja itsetunnon kokemukseen sekä varmuuden tunteeseen. Lisäksi tutkielmassa selvitettiin opiskelijoiden mielipiteitä esiintymis- ja vuorovaikutustaitojen koulutuksen tarpeesta osana opettajankoulutusta, ja sitä, toisiko improvisaatiokurssi lisäarvoa siihen. Koska opettajat improvisoivat työssään päivittäin, tutkimusoletuksena oli, että improvisaatio sopii opettajan yhdeksi työmenetelmäksi ja oman ammattitaidon kehittämiseen erittäin hyvin.

Seuraavissa kappaleissa esitellään tutkimuksen taustalla olevaa teoriaa tutkittavista ilmiöistä. Toisessa luvussa käsitellään esiintymisjännitystä ja sen syntyä sekä

esiintymisvarmuutta ja itsetunnon kokemusta. Kolmannessa luvussa esitellään tutkimusmenetelmään vaikuttavia teorioita ja aiempia tutkimustuloksia, jotka liittyvät puheviestintään, draamapedagogiikkaan ja improvisaatioon. Neljännessä luvussa puolestaan käydään tarkemmin läpi improvisaatiota, miten sillä voitaisiin vastata puheviestinnässä kohdattuihin haasteisiin esiintymisjännityskoulutuksessa ja mitä etuja improvisaatiolla on opettajankoulutuksessa. Luvussa myös kartoitetaan sitä, mihin tutkimustiedon puutteeseen tämä tutkielma vastaa.

2. ESIINTYMISJÄNNITYS JA ESIINTYMISVARMUUS

Esiintymisjännitys on sosiaalista jännitystä, jonka kokija voi kokea positiivisena, neutraalina tai negatiivisena. Toiset kokevat jännityksen positiivisena, suoritusta parantavana voimana ja esiintyjän apuvälineenä, josta esiintyjä saa lisää energiaa ja jaksamista. Toiset taas kokevat jännityksen negatiivisena, esiintymistä selvästi haittaavana tekijänä. (Marckwort & Marckwort 2013, 39– 40.) Tämän tutkimuksen kohteena ovat erityisesti esiintymisjännityksen kielteisenä kokevat, joita kutsutaan tässä työssä esiintymisjännittäjiksi. Myös Pörhölän (1995, 147) määritelmässä esiintymisjännitystä tarkastellaan kielteisenä kokemuksena: “Esiintymisjännitys muodostuu kielteisistä tilannekokemuksista, jotka voivat saada sekä behavioraalisia että fysiologisia tilannevasteita. Tilannekokemukset muodostavat puhujan odotusten, suoriutumisen, fysiologisen reagoinnin ja arvioinnin muodostaman prosessin tuloksena. Tämä prosessi on tilannekohtainen ja siihen vaikuttavat paitsi viestintätehtävä sekä viestintätilanne ja siihen osallistuvat ihmiset, myös puhujan ominaisuudet ja aikaisemmat esiintymiskokemukset.” Pörhölän (1995) mukaan esiintymisjännitys on sekä fysiologinen, kognitiivis-emotionaalinen että käyttäytymisessä esille tuleva ilmiö, jota voidaan tarkastella näiden kolmen ulottuvuuden kautta:

- Jännittäminen on *yksilöllistä fysiologista vireytymistä*, joka tuntuu ja näkyy kehossamme esimerkiksi sykkeen tai hengitysrytmin kiihtymisenä.
- Jännittäminen on *subjektiivinen vireytymisestä tehty tulkinta ja kokemus*, johon voi liittyä esimerkiksi pelon tunnetta tai ahdistavia ajatuksia.
- Jännittäminen voi näkyä *käyttäytymisenä*, esimerkiksi katsekontaktin välttämisenä tai hermostuneena kävelynä.

Esiintymisjännitystä on tutkittu monella tieteenalalla esimerkiksi puheviestinnässä, psykologiassa, sosiologiassa ja kasvatustieteissä. Ilmiöstä voidaan eri alojen tutkimuksissa käyttää eri nimitystä, jotka eivät kuitenkaan ole toistensa synonyymejä. (Almokari 2000, 34.) Tässä tutkimuksessa esiintymisjännitys-termi viittaa lähemmin puheopissa käytettyyn *viestintäarkuus*-termiin (engl. *communication reticence*), joka tarkoittaa “kielteistä, pysyvää tai tilannekohtaista puhumistapahtumaan liittyvää

affektiivista reaktiota, joka voi rajoittaa tai estää vuorovaikutuskäyttäytymistä” (Sallinen-Kuparinen 1986, 233).

Esiintymisjännityksen vastakkaista näkökulmaa kuvaa Pörhölän (1995) mukaan *esiintymishalukkuus*, jolla tarkoitetaan “esiintymisen aiheuttamia tilannevasteita, jotka muodostuvat myönteisistä ajatuksista ja tunne-elämyksistä, käyttäytymisen muutoksista ja fysiologisesta vireytymisestä”. Esiintymishalukkuuteen liittyy innostuneisuus ja korkea tilannemotivaatio. (Pörhölä 1995, 19.) Esiintymisjännitykseen liittyy kiinteästi myös termit *esiintymisrohkeus* ja *esiintymisvarmuus*, jotka kuvastavat esiintymiseen tarvittavaa rohkeutta ja itsevarmuuden tunnetta esiintymistilanteessa, ja nämä ovat arkikielessä tutumpia termejä kuin esiintymishalukkuus. Esiintymisvarmuus on yhtä monikasvoinen ilmiö kuin esiintymisjännitys, ja se kuvastaa kokonaisuudessaan positiivista tunnekokemusta esiintymisestä: luottavaista selviytymisen tunnetta, itsen ja tilanteen hallintaa, oman osaamisen riittävyttä, itsearvostusta, yleisön lämmintä vastakaikua, elävän vuorovaikutuksen tai yhteisen aiheen innostavuuden tuntemuksia. (Almokari 2006, 39.)

Esiintymisjännityksen kokeminen on ensisijaisesti tunnetila, joten esiintymisen jännittäminen ei ole puheviestintätaitoa eikä taidon puutetta, vaan yksi tunnetila muiden joukossa. Esiintymisjännityksen kokeminen on merkki siitä, että esiintyjä välittää tilaisuudesta ja latautuu siihen (Marckwort & Marckwort 2013, 37–40). Jännittäminen on tarkoituksenmukaista valmistautumista ja panostamista edessä olevaan tehtävään niin tunnetasolla kuin fyysisen vireytymisenkin muodossa. Jännittäminen voi auttaa tuomaan esiintymiseen positiivista vireyttä ja tekemään esityksestä kuulijalle entistäkin kiinnostavamman. Joskus jännitys voi kuitenkin tuntua esiintyjästä kohtuuttoman suurelta eikä hän koe hallitsevansa sitä. Uusi tilanne, paikka tai yleisö voi tuoda jännitysmomentteja esitykseen, kun esiintyjä ei koe itseään vielä tilanteessa turvalliseksi. Toisinaan esiintyjä voi olla erityisarvionnin kohteena, kuten opetusharjoitteluaan tekevät opiskelijat ovat, mikä varmasti lisää heidän jännitystä onnistumisestaan. Kokenuttakin puhujaa voi jännittää vaativa puheenaihe tai paineet esitykseen liittyvistä muiden ihmisten odotuksista. (Almokari & Koskimies 2006, 25.)

Vastuu esiintymisestä ei kuitenkaan ole vain esiintyjällä, sillä esiintymistilanne on kahdensuuntainen vuorovaikutustilanne (Pörhölä 1995, 136; Valkonen 2006, 68), jossa myös vastaanottajilla on oma roolinsa. Joskus kuulee mainittavan, että jännitystä tulisi pyrkiä vähentämään, jos se häiritsee sanoman välittymistä. Esiintyjän tunnetila ei

kuitenkaan saisi häiritä yleisöä, sillä yleisölläkin on vastuunsa viestintätilanteessa. Kuulijan tulisikin arvioida omia vuorovaikutustaitojaan kriittisesti, mikäli hän huomaa kiinnostavansa huomionsa vain puhujan jännitysoireisiin sen sijaan, että kuuntelisi, mistä tämä kertoo. (Almokari & Koskimies 2006, 25.) Myös esiintymisjännitykseen liittyvien kurssien vetäjänä pitkään toiminut psykologi Minna Martin peräänkuuluttaa yleisötaitojen kouluttamisen perään. Ne ovat vuorovaikutustilanteessa tärkeitä, sillä yleisö voi paljonkin vaikuttaa siihen, miltä esiintyminen esiintyjästä tuntuu. Esiintyjälle jo yleisöstä saatava hymy ja positiivinen tuki voi antaa paljon energiaa jatkaa esitystä ja tehdä tilanteesta miellyttävämmän. (Martin 2017; Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2013, 53.)

2.1 Minäkäsitys, itsetunto ja esiintymisjännitys

Minäkäsitys eli *minäkuva* on ihmisen itsensä tiedostama kokonaisnäkemys itsestään. Se kertoo ihmisen eräänlaisesta asennoitumisesta itseensä (objektiminä). Yksilön *itsetunto* taas kertoo, tiedostaako hän itsensä, tuntee ko hän itsensä ja arvostaako hän itseään. Hyvään itsetuntoon liittyy omien vahvuuksien ja heikkouksien tunteminen ja hyväksyminen. Minäkäsitys eroaa itsetunnosta siinä, että itsetuntoon liittyy itsearviointiin lisäksi voimakkaat subjektiiviset kokemukset tunnetasolla, kun taas minäkäsityksessä pyritään tietynlaiseen objektiivisuuteen. Itsetunto ja minäkäsitys ovat osin myös päällekkäisiä käsitteitä. (Aho & Laine 1997, 18, 20, 23.) Psykologian professori Liisa Keltikangas-Järvisen mukaan ihmisen itsetunto on hänen minäkäsityksensä myönteisyyden määrä, ihmisen sisällä oleva tunne siitä, että on hyvä ja arvokas. Itsetuntoa voi nimittää myös itsearvostukseksi tai sitä voisi kuvata itseluottamuksen ja itsevarmuuden määrällä. *Itseluottamus* kertoo ihmisen kokemasta luottamuksesta sekä itseään että muita kohtaan, ja itseluottamuksen määrä vaihtelee elämän eri alueilla. *Itsevarmuus* taas kuvaa ihmisen varmuutta kyvyistään, ja myös sen tunne saattaa ajoittain vaihdella onnistumisten ja pettymysten vaikutuksesta. (Keltikangas-Järvinen 1994, 16, 18.)

Michele Borba (1989, 1993) ja Robert Reasoner (1982, 1994) tutkivat itsetunnon käsitettä moniulotteisemmin. Heidän mukaansa itsetunto muodostuu viidestä ulottuvuudesta, jotka ovat jossain määrin päällekkäisiä ja vain yhdessä ne muodostavat ihmisen itsetunnon (Aho & Laine 1997, 22–23). Borban mallin viisi ulottuvuutta Ahon (Aho 1996, 57) suomentamana ovat turvallisuuden tunne (*security*), itseys eli itsensä

tiedostaminen (*selfhood*), yhteenkuuluvuuden tunne (*affiliation*), tehtävä- ja tavoitetietoisuus (*mission, purpose*) ja pätevyyden tunteet (*competence*). Borban mukaan jokainen viidestä elementistä on havaittavissa niillä henkilöillä, joilla on vahva itsetunto. Nämä itsetunnon ulottuvuudet ovat tärkeimmät minäkäsityksen osa-alueet ja jokainen niistä on kehitettävissä. Itsetunnon kehittäminen etenee järjestyksessä: kun ihminen kokee turvallisuutta, tuntee itsensä, haluaa kuulua ryhmään ja on tehtävätietoinen, voidaan lähteä kehittämään hänen pätevydentunteitaan. (Aho 1996, 58, 81.) Seuraavassa tarkastellaan tarkemmin itsetunnon eri osa-alueita ja miten niitä voidaan kehittää.

1. Turvallisuuden tunne

Turvallisuuden tunne tarkoittaa ihmisen hyvää oloa, jolloin yksilö suhtautuu luottavaisesti muihin ihmisiin myös muutostilanteessa. Turvallisuus on itsetunnon tärkein osa-alue ja edellytys muille ulottuvuuksille. Itsetunnon vahvistuminen edellyttää psykologisesti turvallista ilmapiiriä, jossa ihminen voi olla oma itsensä, aito ilman pelkoa nöyryytyksistä. Vain psykologisesti turvallisessa ilmapiirissä ihminen luopuu puolustusmekanismeistaan. Jotta turvallisuuden tunnetta voidaan vahvistaa, ohjaajana toimivan henkilön tulisi aikaansaada aito luottamuksellinen suhde oppijaan. Hänen tulee olla empaattinen ja toimia toiminnan ohjaajana ja tukena. Hänen tehtävänä on myös asettaa toiminnalle rajat ja säännöt, ja siten luoda positiivinen kasvuilmapiiri. Kun ihminen kokee turvallisuutta, hän tietää kehen voi luottaa, uskaltaa ottaa riskejä ja haluaa osallistua. (Aho 1996, 48–49, 60.)

2. Itsensä tiedostaminen

Itsensä tiedostaminen tarkoittaa kuinka hyvin ihminen tuntee ominaisuutensa ja yksilöllisyytensä, myös virheensä ja puutteensa (Keltikangas-Järvinen 1994, 77). Itsensä tiedosta ihminen on ylpeä yksilöllisyydestään. Itsensä tiedostamista voi harjoitella arvioimalla itseään, tiedostamalla mitkä asiat itseensä vaikuttaa, tiedostamalla oma ainutlaatuisuus ja oppimalla ilmaisemaan tunteita ja asenteita. (Aho 1996, 66).

3. Yhteenkuuluvuuden tunne

Yhteenkuuluvuuden tunne tarkoittaa samaistumista johonkin yhteisöön tai ryhmään. Siihen liittyy hyväksytyksi kokemisen tunne ja yksilön omat sosiaaliset taidot.

Yhteenkuuluvuuden tunnetta voi vahvistaa lisäämällä ryhmään kuulumista ja ryhmään hyväksymistä, hankkimalla tilaisuuksia havaita muiden intressit, kyvyt ja ominaisuudet, harjoittelemalla miten ystävystytään, ja rohkaisemalla toveritukeen esimerkiksi roolileikkien avulla. (Aho 1996, 71–72.)

4. Tehtävä- ja tavoitetietoisuus

Tehtävä- ja tavoitetietoisuus sisältää vastuun ottamisen, aloitteiden tekemisen, ongelmanratkaisutaidot ja realistisen tavoitteiden asettelun taidot. Selkeät tavoitteet antavat ihmiselle elämän tarkoituksen ja motivaatiota toimintaan. Tehtävä- ja tavoitetietoisuutta voidaan kehittää opettamalla päätöksentekoa, vaihtoehtojen etsimistä ja toiminnan seurausten ennakointia, auttamalla yksilöä kartoittamaan nykyinen ja aikaisempi käyttäytymisensä ja opettamalla realistista tavoitteen asettelua. Tavoitteiden pitää olla saavutettavissa, mutta hieman edellistä tavoitetta korkeammalla, jotta kehitystä tapahtuu. (Aho 1996, 76–78).

5. Pätevyyden tunteet

Pätevyyden tunteet tulevat onnistumisen kokemuksista. Yksilö pitää itseään taitavana ja arvostettuna, jolloin hän uskaltaa ottaa riskejä ja sietää pettymyksiä. Pätevyyden tunnetta voidaan kehittää lisäämällä tietoisuutta omista vahvuuksista ja heikkouksista, ja kehittämällä virheiden hyväksymistä. Niitä voi kehittää myös opettamalla omien saavutusten arviointia ja itsensä palkitsemista sekä kehumista onnistuneen suorituksen jälkeen. (Aho 1996, 81–82.) Vahvan itsetunnon kehittyminen pohjautuu onnistumisen elämyksiin (Keltikangas-Järvinen 1994, 220).

Ahon ja Laineen mukaan minäkäsitystä voi olla melko vaikea muuttaa, sillä 12-13 ikävuoden jälkeen minäkäsitys eli itsetunnon ydin alkaa pysyä stabiilina, vaikka tilannekohtaiset minäkäsitykset voivatkin jonkin verran vaihdella. Itsetunto taas muuttuu jossain määrin ihmisen elämäntilanteiden mukaan ja joustavuus onkin terveen itsetunnon merkki. Ihmisen käsitystä itsestään kuitenkin myös voi muuttaa, vaikkakin prosessi on hyvin hidas. Vaatii paljon toistuvaa palautetta turvallisessa ympäristössä, että muutosprosessi lähtisi käyntiin. Turvallisessa tilanteessa minän uhkaa ei tarvitse pelätä ja ihminen voi olla rentoutunut. Uhkaava tilanne taas aiheuttaa ihmisessä ahdistusta ja jännitystä, jota ulkopuolinen ei aina havaitse. (Aho & Laine 1997, 32–34).

Esiintymisjännittäjillä voi usein olla ristiriitainen ideaaliminäkuva, minkä takia he asettavat liian korkeita vaatimuksia itselleen (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2013, 36). Hyvässä itsetunnossa olennaista on totuudenmukainen minäkuva, jossa omat virheet ja puutteet nähdään, mutta itseä arvostetaan niistä huolimatta. (Keltikangas-Järvinen 1994, 77). Vaikka monilla jännittämisestä kärsivällä on huono itsetunto, ei voida sanoa, että jännittäminen johtuisi huonosta itsetunnosta; jännittäminen ei merkitse itsetunnon vajavaisuutta (Keltikangas-Järvinen 1994, 74; Furman 2014, 40–41; Mattila 2014, 160). Psykiatri Ben Furmanin mukaan sosiaalisten tilanteiden pelko voikin olla huonon itsetunnon syy. Tämä tarkoittaa sitä, että kun ihminen voittaa sosiaalisten tilanteiden pelkonsa, hänen itsetuntonsa paranee, mielialansa kohenee ja elämänlaatu paranee huomattavasti. (Furman 2014, 40–41.)

Sosiaalisten tilanteiden pelko kumpuaa epäonnistumisen pelosta: ihminen pelkää tekevänsä tai sanovansa jotain sellaista, minkä vuoksi hän menettää kasvonsa ja joutuu häpeämään. Jännittäminen on häpeän pelkoa. (Furman 2014, 42). Häpeää koetaan vuorovaikutustilanteissa: se syntyy ja heijastuu toisista ihmisistä. Esiintymistilanteessa se näkyy katsojien reaktioista ja katseista, kuten näkyy myös katsojien hyväksyntä, hymyinä ja kannustavina eleinä. Häpeä on sosiaalista pelkoa, joihin liittyy omat kuvitelmat mitä kaikkea negatiivista toiset voivat sinusta ajatellakaan, ja nuo kuvitelmat lisäävät esiintymisjännitystä. Myös itse esiintymisjännitystä hävetään ja kulttuurissamme se koetetaan piilottaa, mutta tähän ei ole mitään syytä, sillä kyseessä on kehon normaali ja varsin yleinen reaktio. (Mattila 2014, 160–161)

Luottamus itseen on pohjimmiltaan yhteydessä siihen, että uskaltaa luottaa muihin ihmisiin ja uskallus olla oma itsensä perustuu luotettaviin ihmissuhteisiin. Jos ihmissuhteet ovat aitoja, niiden kautta seuraa myös itsetunnon tai itseluottamuksen koheneminen (Mattila 2014, 160). Lisäksi itseluottamukseen liittyy kyky selviytyä vastoinkäymisistä ja kyvyn sietää pettymyksiä on sanottu olevan myös hyvän itsetunnon yksi tuntomerkki (Keltikangas-Järvinen 1994, 221). Furmanin mukaan ”todellinen itseluottamus on sitä, että uskot osaavasi toimia myös tilanteessa, jossa asiat menevät pieleen.” Eli jos haluamme kehittää omaa esiintymiseen liittyvää itseluottamusta, meidän on hyvä valmistautua ”kaatumaan” ja kohtaamaan rohkeasti mahdolliset vastoinkäymiset, virheet ja kömmähdykset. Yksi selviytymiskeino on improvisaatio, jota esimerkiksi näyttelijät käyttävät jos unohtavat vuorosanansa. Ammattitaitoiset muusikot, laulajat ja näyttelijät eivät ainoastaan opettele tekemään virheettömiä suorituksia, vaan myös opettelevat selviytymään virheistä kunnialla. Tätä varten he

harjoittelevat improvisointitaitoja, joita myös opettaja tarvitsee päivittäin. Jos haluaa selviytyä mokaamisesta, täytyy luopua täydellisyyden tavoittelusta. Tällöin hyväksymme virheemme ja epäonnistumisemme normaaliksi osaksi elämää, jolloin meidän on huomattavasti helpompi esiintyä ja olla esillä. (Furman 2014, 66–67, 70.)

2.2 Esiintymisjännityksen synty ja kognitiiviset orientaatiot

Esiintymisjännityksen syntyyn vaikuttaa jossain määrin perinnölliset temperamenttipiirteet, kuten herkkyys ja introverttius (Ranta 2006, 12; Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2013, 22–23). Erityisherkillä ja aistiherkillä hermosto reagoi ärsykkeisiin herkemmin, minkä takia he vastaanottavat tavallista enemmän informaatiota siitä, mitä on meneillään sekä heidän omassa mielessään ja kulloisessakin sosiaalisessa tilanteessa heidän ympärillään. (Bianca ym. 2014, 580) Erityisherkälle pienikin negatiivinen kokemus voi tuntua suurelta (Aron, Aron & Davies 2005, 184). Sensitiivisyyttä ei tietenkään voi eikä tarvitse muuttaa, vaan se tulisi nähdä rikkautena (Mattila 2014, 16, 21). Vaikka aistiherkkyys edesauttaa esiintymisjännityksen syntymistä (Mattila 2014, 11), synnynnäisiä piirteitä enemmän jännityksen syntyyn vaikuttavat traumaattiset kokemukset (Ranta 2006, 16). Jopa 70 prosentilla sosiaalisten tilanteiden peloista kärsivällä nuorella on taustallaan kiusatuksi tuloa (Martin 2015).

Jos esiintyjä kokee negatiivisia kokemuksia esiintyessään, hänelle voi muodostua kielteinen tilanneorientaatio. Kielteisten esiintymiskokemusten lisääntyminen vahvistaa kielteistä tilanneorientaatiota ja kielteistä reagointitapaa, ja näin syntyy itseään vahvistava negatiivinen kierre. Tällaisessa kielteisessä tilanneorientaatiossa oleva esiintyjä asettaa itselleen kohtuuttoman suuria vaatimuksia ja tulosodotuksia, jotka näkyvät korkeampana vireytymisenä ja tehtävästä kuormittumisena. Tällainen esiintyjä tulkitsee omaa vireytymistään ahdistuneisuudeksi, mikä lisää kokemuksen negatiivista kokemusta. Jotta negatiivisuuden kierteseen voitaisiin vaikuttaa, esiintyjä tarvitsee paljon positiivisia kokemuksia esiintymisestään ja heitä tulisi ohjata tekemään myönteisiä tulkintoja omasta vireytymisestään. (Pörhölä 1995, 116–117.)

Esiintyjän tilannekokemuksiin esiintymistilanteessa vaikuttaa ns. kognitiivinen orientaatio, jolla on keskeinen puhujan huomioita suuntaavaa merkitys. Sitä kuvataan jatkumolla, jonka toisessa päässä on minäkeskeinen esittämisorientaatio ja toisessa vuorovaikutusta korostava vuorovaikutusorientaatio. (Pörhölä 1995, 117.) Esittämisorientaatiossa tärkeimpänä pidetään sitä, miten yleisö arvioi puhujan

esittämistapaa, kun taas vuorovaikutusorientaatioissa tärkeimmäksi muodostuu se, miten kuulijat suhtautuvat sanomaan (Motley 1991). Esiintymisjännityksen kannalta vuorovaikutusorientaatioon suuntautuminen on parempi vaihtoehto, sillä esittämisorientaatio on kytköksissä kielteisen tilanneorientaation vahvistumisprosessiin (Pörhölä 1995, 118–119). Almokarin tutkimusten mukaan esittämisorientaatio oli yleistä esiintymistä jännittävien opiskelijoiden keskuudessa (Almokari 2000, 179).

2.3 Kolbin kokemuksellisen oppimisen teoria

Kolbin kokemuksellisen oppimisen teoria (*experiential learning*, Kolb 1984) painottaa oppimisen omakohtaista kokemista, jossa tärkeintä on prosessi, ei lopputulos. Prosessissa puolestaan olennaisinta ovat kokemukset, jotka muokkaavat vanhaa tietoa ja luovat uutta. Oppiminen nähdään jatkuvana tiedonluomisprosessina, joka tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Kokemuksellista oppimista voidaan kuvata kehänä, jossa omakohtainen kokemus ja sen reflektointi, kokemuksen käsitteellistäminen sekä aktiivinen toiminta muodostavat prosessin, jossa tietoa luodaan muuntamalla ja laajentamalla kokemuksia (Kolb 1984, 40–41).

Kokemuksellisen oppimisen teorian mukaan oppiminen on oikeastaan ongelmien ratkaisemista ja tilanteisiin sopeutumista. Kolbin mukaan vain uudet, odotuksia rikkovat kokemukset voivat muodostua oppimiskokemuksiksi (Kolb 1984, 25–38.). Tätä tukee Colvinin teoria siitä, että mukavuusalueella ollessaan oppimista ei tapahdu, koska siellä asiat ovat jo meille helppoja, vaan oppimisen kannalta on tärkeää astua pois omalta mukavuusalueeltaan ja saada uusia kokemuksia (Colvin 2008, 68.).

Myös esiintymisjännityksen kokemus syntyy kokemuksellisen oppimisen kautta Kolbin teorian mukaisesti. Esiintymisjännityksen kokemus vahvistuu negatiiviseksi koettujen kokemusten ja niistä oppimisen tuloksena. Pieni lapsi ei luontaisesti jännitä virheitään vaan on utelias oppimaan kokeilemisen ja erehtymisen kautta. Iän myötä lapsi alkaa kuitenkin huomata, että muilla ihmisillä on erilaisia mielipiteitä kuin hänellä, ja lapsi voi alkaa kerätä itselleen suorituspainetta onnistumisestaan. Hän voi esimerkiksi alkaa jännittää muiden mielipiteitä esiintymisestään, ja ikävien kokemusten kautta hänen jännittämisenä on saanut vahvistusta. Myös esiintymisvarmuutta voi vahvistaa. Jos esiintymisestä saa positiivisia onnistumisen kokemuksia, ja esiintymiseen liittyy myönteisiä merkityksiä, esiintymisvarmuus kasvaa. Kokemuksellisen oppimisen teorian mukaan myös esiintymisvarmuutta voi oppia ja opettaa tietoisesti. (Almokari 2006, 39.)

2.4 Esiintymisjännityksen esiintyvyys korkeakouluopiskelijoilla

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) vuosina 1993-1998 Turun yliopistossa toteuttaman seurantatutkimuksen mukaan yliopisto-opiskelijoiden esiintymisjännitys ja esiintymisvarmuus ovat melko pysyviä ilmiöitä. Tutkimus kuitenkin osoitti myös sen, että esiintymisjännityksen kokemukseen voi vaikuttaa. Tutkimuksessa seurattiin lähes 1500 opiskelijan esiintymisjännityksen kokemusta ensimmäisen, kolmannen ja viidennen vuosikurssin aikana. Aiemmin neutraalisti esiintymiseen suhtautuneiden opiskelijoiden asenne muuttui yleisemmin positiiviseen suuntaan opiskeluvuosien kuluessa. Tutkimuksen mukaan kielteistä esiintymisjännitystä esiintyi 27-33 prosentilla yliopisto-opiskelijoista heidän vuosikurssistaan riippuen. Varsinaista sosiaalista pelkoa oli 2-5 prosentilla. (Kunttu, Almokari, Kylmälä & Huttunen 2006, 328.)

Vuonna 2008 tehdyn ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tekemän laajan (N = 2330) terveysselvityksen mukaan noin 33 prosenttia korkeakouluopiskelijoista kokee jännittämisen häiritsevän opintoja; 29 prosentille se on selvästi ongelma ja 4 prosentille vakavampi, todellinen ongelma. Esiintyminen oli opiskelijoiden keskuudessa yleisimmin stressiä aiheuttama vaikeus. Esiintymisen koki neutraaliksi 27, myönteiseksi 32 ja erittäin myönteiseksi 7 prosenttia opiskelijoista. Tutkimuksen mukaan opiskelijat kaipasivat eniten apua stressin hallintaan ja seuraavaksi jännittämiseensä, joten jännittäminen koettiin keskimäärin isoksi ongelmaksi. (Kunttu & Huttunen 2009, 50, 85).

Yhden arvion mukaan korkeakouluopiskelijoista sosiaalista stressiä kokevat vähiten opettajaksi valmistuvat opiskelijat, joilla oli muihin opiskelijoihin verrattuna korkea itsearvostus, alhainen sosiaalinen ahdistuneisuus ja vähiten sosiaalisia opintopelkoja (Saari 1979, 1981 teoksessa Almokari 2007, 17). Opettajaksi opiskelevat ovatkin hakeutuneet tietoisesti työskentelemään esiintyvään ammattiin, mitä monen muun alan opiskelijat eivät lähtökohtaisesti opintoaan valitessaan tee. Mutta opettajaksi opiskelevatkin jännittävät sosiaalisia tilanteita, kuten esiintymistä seminaareissa tai opettamista opetusharjoittelussa. Autio tutki pro gradu -työssään (Autio 2012) opettajaksi opiskelevien ja opettajien jännittämistä, joka on tutkimusten mukaan pääsääntöisesti sosiaalista jännittämistä. Jännitykseen liittyy tilannekohtaista, kontekstisidonnaista, henkilö- tai ryhmäsidonnaista viestintäarkkuutta. Sekä opettajien että opettajaksi opiskelevien tulokset olivat hyvin samansuuntaisia, ja jännittäminen

liittyi käsillä oleviin tilanteisiin niin opiskelussa kuin työelämässä olevilla. Iän ja kokemuksen myötä opettajien jännitys tuntui vähentyneen (Autio 2012, 77), mikä on linjassa jännitykseen liittyvien tutkimusten kanssa, sillä eniten jännitystä kokevat nuoret ja nuoret aikuiset (Ranta 2006, 11).

Vaikka opettaja ei kokisikaan esiintymisjännitystä, opettajan ammatti on kokonaisuudessaan raskas ja opettajan on taivuttava moneen työpäivänsä aikana. Opettaja törmää työssään jatkuvasti moniin sosiaalisiin ja ennalta-arvaamattomiin tilanteisiin, jotka tekevät työstä stressaavaa ja henkisesti rasittavaa. (Travers & Cooper, 1996; Lauriala 2000; Willman 2000; Nevalainen & Nieminen 2010, 48; Alhija, Fadia Nasser-Abu 2015, 374.) Näihin tilanteisiin opettajien olisi hyvä saada tukea oman työssä jaksamisen kannalta.

2.5 Esiintymisjännityksen helpottaminen

Esiintymisjännitys on normaali ja varsin yleinen ilmiö, josta ei voi eikä kannatakaan päästä kokonaan eroon, sillä tuntemuksena se viestii meille jotain ja lataa meidät esitystä varten. Pieni ylivireytyminen esiintymisessä on vain hyvää; alivireytynyt esiintyjä kun voi saada yleisönsä nukahtamaan. Jännittämistä voi oppia hallitsemaan, ja jännittämisen jännittämisestä voi oppia pois. Tärkeintä on oma asennoituminen itseensä ja useimmiten jo se auttaa, että esiintymistä jännittävä oppii hyväksymään esiintymisjännityksensä ja sen ominaispiirteet eikä pelkää jännittämistään. (Almokari & Koskimies 2006, 25; Martin 2017.)

Apua esiintymisjännitykseen on voitu hakea henkilökohtaisen terapian kautta, mutta esiintymisjännittäjille on suunnattu myös koulutuksia, joista on saatu myönteisiä kokemuksia (esim. Valkonen 1995, Almokari 2000; Keaten, Kelly & Finch 2009). Kurssien avulla on saatu vankennettua osallistujien esiintymisvarmuutta ja esiintymiseen liittyvien tietojen ja taitojen hallintaa. Erityisesti koulutuksesta näyttävät hyötyvät juuri ne, joiden esiintymisjännitys on voimakasta. Jännittyneisyyden lievenemiseen taas näyttäisi vaikuttavan erityisesti esiintyjän yleisöön liittyvien tulkintojen muuttuminen myönteisiksi (MacIntyre & MacDonald 1998, 363).

Kursseilla esiintymistä jännittävät ovat saaneet turvallisen tilanteen esiintymistaitojen oppimiselle, ja kurssit ovat räätälöity juuri jännittäjien erityistarpeet huomioiden. Vertaisryhmässä on myös aina mahdollisuus jakaa kokemuksia ja saada tukea toisilta. (Valkonen 2006, 68). Vertaistuen merkitys kursseilla onkin ollut huomattavan suuri,

sillä vertaisryhmä koetaan ymmärtäväisenä ja kannustavana eikä se aseta ennakkopaineita. Lisäksi jo ennakkotieto siitä, että muutkin kurssilaiset kokevat esiintymisjännitystä poistaa oppijoilta suorituspainetta ja saa aikaan myönteisiä mielikuvia harjoittelusta. (Almokari 2006, 42–43.)

3. DRAAMA JA IMPROVISAATIO

Draaman kentällä *draama* on nähty pitkään kahtiajakautuneena; joko opetus- ja oppimismenetelmänä tai taidemuotona. Nykyisin ollaan kuitenkin kehittymässä tilanteeseen, jossa draaman käsite voi pitää sisällään kaikki määritelmät nostamatta yhtä toista tärkeämmäksi (Länsitie 144–145). *Draamakasvatus* ja *draamapedagogiikka* termeillä taas viitataan draamaan kasvatuksessa ja opetuksessa. Draamakasvatus tarkoittaa Heikkisen mukaan sitä draamaa ja teatteria, jota tehdään erilaisissa oppimisympäristöissä ja joka sisältää esittävän, osallistavan ja soveltavan draaman genret. käyttämiseen kasvatusmenetelmänä ja niihin kuuluu draaman avulla kasvaminen ja oppiminen. Draamapedagogiikka voidaan nähdä draamakasvatuksen synonyyminä, toisaalta sillä voidaan tarkoittaa niitä oppeja mitä tarvitaan draaman tekemiseen. Draamakasvatus-termi lienee näistä kahdesta termistä kuitenkin kattavampi, koska se pitää sisällään draamakasvatuksen eri genret ja koulussa järjestettävän teatteritoiminnan. (Heikkinen 2004, 19–20, 28–29). Tässä tutkielmassa draamakasvatusta ja draamapedagogiikkaa käytetään toistensa synonyymeinä.

Improvisaatio taas on yksi draaman laji. Draaman näkökulmasta katsottuna improvisaatioteatterissa luodaan fiktiivisiä kohtauksia ryhmän tai yleisön avulla. Ryhmä tai yleisö voi esimerkiksi määrätä kohtauksen tapahtumapaikan, hahmot, teeman tai muodon. Näyttelijäryhmä toimii tiiminä ja he improvisoivat saatujen ohjeiden mukaan sillä hetkellä syntyvän kohtauksen. (Heikkinen 2004, 37). Koska improvisaatio on yksi draaman laji, puhuttaessa draamasta se sisältyy siihen ellei improvisaatiota ole erikseen erotettu draamasta. Silloin puhutaan nimenomaan improvisaatiosta. Luvussa 4 kerrotaan lisää improvisaatiosta, sillä improvisaatio on paljon muutakin kuin teatterista tuttua toimintaa eikä sillä läheskään aina tavoitella esitystä muille.

3.1 *Draama opetusmenetelmänä ja itsensä kehittämisen välineenä*

Draamaa, ja siinä ohessa myös improvisaatiota, on jo vuosia koulutettu varhaiskasvattajille ja opettajille, aikuiskouluttajille ja muille ohjaajille, ja koulutuksen pääpainona on useimmiten ollut menetelmätiedon jakaminen. Draamaa voi oppia draaman tekemisen vuoksi tai menetelmänä jonkun muun tiedollisen asian

opettamisessa, mutta draamaa voidaan käyttää menestyksekkäästi myös itsensä kehittämisen välineenä. Draamatyöskentelyn avulla voidaan herättää ajatuksia ja tarjota oivalluksia. Sen avulla voi oppia tunnistamaan ja huomioimaan sekä omia että muiden ajatuksia ja tunteita. Draamatyöskentely myös kehittää sekä ongelmanratkaisu- että vuorovaikutustaitoja, erityisesti ryhmässä toimimista, ja sen kautta pystyy kehittämään monipuolisesti sosioemotionaalisia taitoja. (Laino 2010, 160.)

Erkki Laakso tutki väitöskirjassaan “Draamakokemusten äärellä. Prosessidraaman oppimispotentiaali opettajaksi opiskelevien kokemusten valossa” (Laakso 2004) draaman tarjoamia hyötyjä opettajaopiskelijoiden kokemuksen mukaan. Tulosten mukaan draamatyöskentelyllä voidaan saada esteettisiä ja taiteeseen liittyviä kokemuksia, mutta sillä oli myös henkilökohtaiseen kasvuun liittyviä vaikutuksia. Opiskelijat olivat kokeneet oppineensa draaman avulla itsestään uusia asioita ja löytäneet omia kasvunmahdollisuuksiaan. Draama oli rohkaissut heitä itseilmaisuun ja lisännyt heidän itsetuntemustaan, sekä opettanut opiskelijoiden välistä keskinäistä luottamusta ja yhteistyötä. Laakso kiteyttää draamassa tapahtuvan henkilökohtaisen kasvun näin: “Oleellista on, että prosessointi draamassa on pitkälti työskentelyä oman minuuden kanssa[, --]. Oma persoonallisuus on pelissä.” (Laakso 2004, 161–168.)

Draaman kasvatukselliset vaikutukset perustuvat draamalle tyypillisiin ominaisuuksiin, joiden teoriaa käydään seuraavissa kappaleissa läpi. Samat ominaisuudet koskevat myös improvisaatiota.

Pedagoginen draama ja kokemuksellinen oppiminen

Lintusen mukaan pedagogisen draaman ja kokemuksellisen oppimisen taustalta löytyvät samat ajatukset ja ideat. Draamapedagogiikan teoreetikon Neelandsin (Neelands 1990, 71) kehittämä oppimisprosessimalli onkin hyvin lähellä Kolbin (1984) kokemuksellisen oppimisen kehämallia. Neelandsin oppimisprosessin lähtökohtana ovat teatterin ja draaman keinot. Kummassakin mallissa oppiminen nähdään kokemukseen perustuvana ja syklisesti etenevänä prosessina, joissa molemmissa ongelmanratkaisu, holistisuus ja vuorovaikutus ovat keskeisiä. Draamapedagogiikka edustaa kokemuksellista oppimista ja Lintusen mukaan pedagogisen draaman työtavat kattavat lähes kaikki kokemuksellisen oppimisen menetelmät. (Lintunen 1995, 112–118.)

Siirtovaikutus

Draaman kasvattava vaikutus tulee myös siitä, että tietojen ja taitojen oppiminen voi siirtyä niistä konteksteista missä se on tapahtunut muihin tilanteisiin ja konteksteihin *siirtovaikutuksen* (*transfer*) avulla. Oppimisympäristössä voidaan simuloida esimerkiksi työelämästä tuttuja tilanteita ja kun ne toistuvat, oppija huomaa tietyn lainalaisuuden toistuvan. Näissä kuvitteellisissa, mutta autenttisiin tilanteisiin perustuvissa harjoitteissa saadut opit voidaan ottaa käyttöön myös ns. tosi tilanteessa, reaalielämässä. Erityisesti siirtovaikutus näkyy, jos oppija sisäistää oppimansa työkaluna, jota hän voi käyttää uusissakin yhteyksissä. Tämä toteutuu kokemuksellisen oppimisen menetelmissä kuten draamassa, jossa opitaan tekemällä. (Rauste-von Wright & von Wright 1994, 124, 131.)

Esteettinen kahdentuminen

Esteettinen kahdentuminen tarkoittaa todellisuuden ja fiktion elävää suhdetta ja samanaikaista läsnäoloa draamassa. Siihen liittyy tietoisuus, että “roolissa en ole minä, vaikka se olenkin minä” tai että “fiktion todellisuus on fiktion todellisuutta, ei sitä elämismaailmaa mihin siirrytään kun siirrytään fiktiosta pois”. Draamassa toimiessamme fiktiossa liikutaan kahden eri todellisuuden – fiktiivisen näytelmän todellisuuden ja oikean reaali maailman – tasoilla yhtä aikaa, jossa yleisön ja näyttelijöiden välinen kommunikointi perustuu esteettiseen kahdentumiseen. Draamakasvatuksessa esteettinen kahdentuminen nähdään oppimisen mahdollistajana: rooli ja fiktio rakennetaan yhdessä ja ryhmä voi muuttaa tai kehittää niitä tutkiakseen itselleen merkityksellisiä asioita. (Heikkinen 2004, 102–105.)

Roolissa esiintymisen monet ulottuvuudet

Draaman avulla päästään kokeilemaan erilaisia rooleja. Roolissa asetutaan toisen asemaan, mikä kehittää empatiakykyä. Roolissa esiintyessään on mahdollista kokea ja tutkia sellaisia tunteita, ajatuksia ja ilmaisuja, jotka eivät välttämättä ole arkipäivässä mahdollisia. Toisen ihmisen saappaisiin meneminen mahdollistaa perspektiivin vaihdon ja erilaisten näkökulmien oivaltamisen. Tämä tekee roolityöskentelystä tärkeää myös kasvatuksellisesti. (Sura 2006, 15.) Esiintymisjännittäjälle roolissa esiintyminen voi myös tuoda turvaa, koska silloin minä ei korostu liikaa. Samalla tavalla lasten kanssa käsinuken käyttäminen pedagogisena työvälineenä madaltaa kynnystä osallistua (Toivanen 2015, 57).

On myös todettu, että lasten roolileikeissä mielikuvitus ja oman toiminnan hallinta ja suunnittelu kehittyvät, mikä muovaa myös persoonallisuutta (Helenius & Lummelahti 2013, 89). Roolien ottaminen liittyy persoonan kehittymiseen myös aikuisilla, sillä Jakob Levy Morenon 1900-luvun alkupuolella luodun rooliteorian mukaan ihmisen persoonallisuus on lukuisien roolien ainutkertainen yhdistelmä ja nämä roolit kehittyvät koko elämän ajan. Morenon mukaan persoonaa voidaan kehittää kehittämällä sen osarooleja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Sura 2006, 15.) Moreno kehitti rooliteorian pohjalta *psykodraaman*, jossa draamaa, roolityöskentelyä ja spontaanisuutta kehittävää improvisaatiota käytetään terapiassa. Psykodraamassa draamatyöskentelyn tärkeänä elementtinä pidetään *katarsista* eli puhdistavaa tunnekokemusta. Katarsiksessa ihminen saa kosketuksen johonkin kahlitsemaansa tunteeseen tai puoleen itsestään ja vapautuu siitä. Tämän emotionaalisen, kognitiivisen ja toiminnallisen huojennuksen jälkeen energiaa vapautuu. Kokemus voi parhaimmillaan olla jopa orgastinen elämys. (Vehviläinen 1996, 37, 42.)

Leikkimisen ja draaman yhteys

Leikkiä on kuvattu yhdeksi draamakasvatuksen lähtökohdaksi, jossa leikillisyyden energiaa tuovana elementtinä ohjaa oppimista. Draamakasvatus ja asiat, jotka tapahtuvat draamassa ovat leikillisiä. (Heikkinen 2004, 48, 58.) Myös draamassa liikutaan kahden todellisuuden, fiktiivisen ja reaalimaailman, välillä (esteettinen kahdentuminen). Leikin ja draaman avulla kerromme tarinoita itsestämme, toisista ja maailmasta, jossa elämme. Tarinoiden kautta yritämme ymmärtää itseämme ja ympäristöämme. Draamakasvatuksessa tarinoiden kertominen tapahtuu kokemuksellisesti ja joustavasti: tila voi muuttua miksi tahansa tilaksi eli fiktiiviseksi draaman maailmaksi. Draaman maailmoissa ei myöskään päde normaalit ajan, paikan ja identiteetin säännöt. (Heikkinen 2004, 58–59.) Kuten leikin avulla myös draaman avulla on mahdollista tehdä asioita, joita on ”mahdoton toteuttaa todellisuudessa” (Helenius & Lummelahti 2013, 87). Molemmissa vain mielikuvitus on rajana.

Vaikka draaman tulee myös olla hauskaa, se ei tarkoita sitä, että draama on vain hauskanpitoa ja ”välipalaa” (Heikkinen 2004, 59). Draamaan on suhtauduttu kuten leikkiin: vielä 1970-luvulla monet vanhemmat ja opettajatkin pitivät lasten leikkejä ylellisyytenä ja pelkkänä ajankuluna tärkeimpien toimien lomassa. Silloin jopa oletettiin, etteivät lapset leikkiessään opi mitään arvokasta, eivät kehity eivätkä saa valmiuksia koulua ja elämää varten. (Piers & Landau 1982, 11.) Tuo oletamus on

osoitettu virheelliseksi ja nykyisin sekä leikki että draama nähdään mahdollisuutena oppia (Heikkinen 2004, 24, 59).

3.2 Draama ja puheviestintä

Esiintymisvarmuutta kehittävät koulutukset on tyypillisimmin järjestetty puheviestinnän menetelmiä mukaillen, koska puheviestintä kattaa kaikenlaisen ihmisten välisen kanssakäymisen, joka toteutuu puhumisena, kuuntelemisena ja katselemisena. Laajemmasta viestinnän määrittelystä puheviestinnän määrittely eroaa lähinnä siinä, ettei puheviestintä tarkastele suoranaisesti kirjoitus- ja kuvaviestintää. Rajat ovat kuitenkin häilyviä ja menevät limittäin. (Länsitie 2000, 139).

Käytännön kokemuksen mukaan puheviestinnällä ja draamalla on paljon yhteistä, ja draaman menetelmiä käytetäänkin yleisesti puheviestinnän kursseilla. Draaman yksi tavoite on persoonallisuuden kehittäminen draamallisten kokemusten kautta, mikä liittyy luonnollisesti läheisesti myös puheviestintätaitoihin. (Länsitie 2000, 138, 148). Lisäksi sekä puheviestinnässä että draamassa kyse myös ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta, jossa interpersoonalliset eli ihmisten väliset viestintätaidot kehittyvät (Mönkkönen 2002, 74). Draaman avulla viestintää voidaan opettaa käytännössä, toiminnallisten harjoitteiden kautta, koska taitojen opettaminen on keskeinen osa puheviestinnän opetusta. Draaman menetelmiä käytetään puheviestinnässä jännityksen hallitsemisen opettamisessa (Länsitie 2000, 142). Draamapedagogiikan nähdään sopivan erityisen hyvin ryhmäviestinnän, ryhmäviestintätaitojen ja ongelmanratkaisutaitojen opettamisessa (Neelands 1992). Puheviestinnän harjoitukset ja draaman työmenetelmät limittyvät toisiinsa jopa niin, että niiden erottaminen toisistaan voi olla vaikeaa (Mönkkönen 2002, 83).

Puheviestinnän ja draamapedagogiikan yleisissä toimintaperiaatteissa on myös eroja. Mönkkönen haastatteli pro gradu -työssään Jyväskylän yliopistossa työskenteleviä puheviestinnän opettajia, ja kokosi haastattelun pohjalta puheviestinnän ja draamapedagogiikan eroja seuraavaan taulukkoon (Taulukko 1).

Taulukko 1. Puheviestinnän ja draamapedagogiikan eroavaisuuksia Mönkkösen (2002) mukaan. (Mönkkönen 2002, 44)

PUHEVIESTINTÄ	DRAAMAPEDAGOGIIKKA
* oppija omana itsenään	* roolin ja fiktion kautta oppiminen
* taidot oppimisen kohteena	* kokonaisvaltainen ja kokemuspohjainen oppiminen
* taitoalueita helpompi määritellä, arvioida ja antaa niistä palautetta	* kyse taiteesta, jota on vaikeampi määritellä, pilkkoa ja arvioida
* järki, teoreettisuus	* tunteet
* tietoisuus viestinnästä	* leikki, kokeilu
* negatiivinen orientaatio, huomio vikoihin	* positiivinen, turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri
* viestinnän yksitulkintaisuus	* viestinnän monitulkintaisuus

Puheviestintä on selvästi teoreettisempaa draamapedagogiikkaan verrattuna, jossa pääpaino on leikkimisessä, kokeilemisessä ja ylipäätään tekemisessä. Puheviestinnässä esiinnyttään omana itsenä, kun draamapedagogiikassa esiinnyttään roolissa ja opitaan fiktion kautta. Esiintymisjännityksen kannalta suurin ero on siinä, että puheviestinnässä esiintymisestä annetaan itseesi kohdistuvaa, negatiivistakin palautetta, koska viestintäkoulutuksessa myös virheisiin kiinnitetään huomiota. Draamapedagogiikassa ilmapiiri halutaan pitää aina positiivisena, turvallisena ja hyväksyvänä, ja myös annettu palaute pyritään pitämään vahvuuksissa. Puheviestinnässä keskitytään esiintymisen taitojen opetteluun, ei niinkään kokonaisvaltaiseen oppimiseen, joka taas on draamapedagogiikan tavoitteena. (Mönkkönen 2002, 44.)

Tutkimusten mukaan perinteisissä puheviestinnän esiintymistaitoja kehittävässä opetusmenetelmissä on kuitenkin paljon sellaista, jotka pahentavat esiintymisjännitystä sen sijaan, että lieventäisivät sitä (Valkonen 2006, 71). Seuraavassa luvussa pohditaan tarkemmin puheviestinnän haasteita esiintymisjännityskoulutuksessa, ja miten haasteisiin voitaisiin vastata improvisaation avulla.

4. IMPROVISAATIO ESIINTYMISJÄNNITYKSEN HELPOTTAMISESSA

4.1 Improvisaation periaatteet

Improvisaatio, improvisointi tai lyhennettynä impro on tullut tunnetuksi teatterista ja tv-viihteestä erityisesti viime vuosikymmenen aikana. Improvisaation käyttö on havaittu hyödylliseksi muuallakin. Sitä voidaan soveltaa teatterin lisäksi musiikissa, tanssissa, kuvataiteessa, mutta myös työelämässä ja elämässä ylipäätään (Routarinne 2015). Tätä ns. soveltavaa improvisaatiota voidaan käyttää itsensä kehittämisen välineenä (Routarinne 2004, 9). Kenenkään ei tarvitse jännittää, osaako improvisoida vai ei, sillä improvisoimme koko ajan – emme voi tietää mitä seuraavaksi tapahtuu eikä meillä ole elämään valmiita vuorosanoja (Malander & Ojala 2013, 22).

Mitä improvisaatio sitten on? Tulkintoja on monia, mutta useimmiten niitä yhdistää hetkessä elämisen ja läsnäolon, hyväksymisen ja kuuntelemisen taidot. Improvisaatio on yhdessä tekemistä ja tarinan eteenpäin viemistä (Malander & Ojala 2013, 18).

Tutummin käytetyt improvisaation periaatteet perustuvat Viola Spolinin (1963) ja Keith Johnstonen (1979) ajatuksiin yhdessä tekemisestä, omien ideoiden esittämisestä ja toisen ideoiden hyväksymisestä ja tukemisesta. Johnstonen mukaan improvisaatiossa tarkoitus onkin saada kaveri näyttämään hyvältä (Koponen 2002, 232). Opettajana itsekin työskennelleen Keith Johnstonen improvisaatio-opetusten tavoite oli, että aikuiset löytäisivät uudelleen mielikuvituksen ja lapsuuden luovuuden voiman (Johnstone 1981, 9).

Draamasopimus

Kuten draamassa yleensä, myös improvisaation tekeminen yhdessä vaatii luottamuksellisen ja myönteisen ilmapiirin, jossa on turvallista heittäytyä ja mokata. Turvallisuuden tunnetta voi lisätä draamasopimuksen avulla, jonka yhteiset pelisäännöt ja selkeät rajat tukevat toimintaa. Malandera ja Ojalaa mukaillen (Malander & Ojala 2013, 18) improvisaation säännöt voisivat olla esimerkiksi seuraavat:

1. Kuuntele – kuunteleminen on välttämätöntä, kun luodaan yhteisiä tarinoita ja kohtauksia.

2. Auta kaveria – tue toisen ideoita ja auta keksimään ratkaisuja.
3. Tehdään yhdessä – toiminta on yhteistä: “Me tehtiin tää yhdessä!”
4. Kaikki saavat osallistua omalla tavallaan.
5. Improssa kaikki on mahdollista – ei ole olemassa oikeaa ja väärää.

Improvisaatiossa tavoitteena on itse toiminta, ei päämäärä. Aluksi improvisaatiota opetetaan fyysiseen toimintaan perustuvilla harjoituksilla ja leikeillä, joissa fokus on asioiden tekemisessä, ei selittämisessä tai sanallistamisessa. Tämä madaltaa kynnystä osallistua improvisaatio- harjoituksiin ja pitää keskittymisen itse tekemisessä. Leikit toimivat myös hyvinä lämmittelynä ja samalla niiden avulla rakennetaan turvallista ilmapiiriä ja ryhmähenkeä. Lämmittelyleikit myös poistavat alun jännitystä. Lisäksi voi myös tehdä erilaisia rentoutus- ja äänenavausharjoitteita harjoitteiden lomassa. (Toivanen 2015, 158, 160.)

Improvisaation perustekniikat: hyväksyminen ja kuuntelu

Improvisaatiossa olennaista on ymmärtää oman (ensimmäisen) idean hyväksyminen ja toisen tarjoukseen tarttuminen ja hänen tukemisensa sekä vastatarjouksen merkitys vuorovaikutukselle. Tämä on ns. Joo-periaate (Toivanen 2015, 159). Sitä voi havainnollistaa Joo-leikin avulla, joka löytyy kokonaisuudessaan liitteenä olevasta kurssimateriaalista (Liite 13: Löppönen & Novák 2016, 145, 147). Lyhyesti siinä tartutaan ensimmäiseen omaan ideaan, ehdotetaan se kaverille, joka vastaa ehdotukseen “Joo, ja...”, ja jatkaa yhteistä tarinaa oman ehdotuksen avulla. Sanat “Joo, ja...” muodostavat rakentavan vuorovaikutuksen rautalankamallin, jossa “joo” tarkoittaa hyväksyntää ja toisen idean arvostamista, ja sitä seuraava “ja...” oman idean mukaan tuomista ja linkittämistä toisen tarjoukseen. (Routarinne 2004, 128). Vertailun vuoksi leikissä voi myös kokeilla miltä ehdotuksen tyrmäminen tuntuu itsessä tai toisessa.

Improvisoidut tarinat ja kohtaukset

Kun improvisaation perusteita on harjoiteltu, voidaan harjoitella esimerkiksi improvisoitua kerrontaa ja kohtauksia. Sana (tai lause) kerrallaan tarinan kertominen

vaatii läsnäoloa ja toisen tarkkaa kuuntelemista sekä omasta ideasta luopumista, sillä jokainen vie sitä tarinaa hieman eri suuntaan eikä suuntaa voi etukäteen päättää.

Kohtauksia harjoitellessa yksi kohtauksen lähtökohta voi olla vaikkapa joku ongelma, joka täytyy ratkaista. Kohtausharjoituksessa roolien avulla voidaan syventää vuorovaikutustaitoja, toisen asemaan asettumista ja empatiakykyä. Roolihahmoilla on erilaisia *statuksia*, jotka kuvastavat vuorovaikutuksessa olevien henkilöiden sosiaalista arvojärjestystä. Roolihenkilö voi viestiä omalla toiminnallaan ja pyrkiä olemaan toisiin nähden alisteisessa (ns. matala status), tasavertaisessa tai ylivertaisessa asemassa (ns. korkea status), riippumatta siitä, mikä on henkilön todellinen arvoasema yhteiskunnassa (vrt. alistuvasti käyttäytyvä kuningas). Kohtauksen jälkeen palataan omaan itseensä ja takaisin luokkatilaan. Harjoituksen herättämiä tunteita on tärkeä purkaa ja käydä läpi. Statustyö kehittää kokonais- ja puheilmaisua, ja se auttaa hahmottamaan omaa viestimistään suhteessa muihin. (Toivanen 2015, 129, 149, 161.)

4.2 Aiempia kokemuksia ja tutkimuksia

1960-luvulla opettajina työskennelleet Katja Suortti ja Terttu Halla kirjoittivat työnsä pohjalta kirjan ”Improvisointia ala-asteen äidinkielen opetukseen”. Kirja pohjautui heidän käytännön kokemuksiinsa improvisaation käytöstä esiintymisjännityksen vähentämiseen 7–8 -vuotiaiden alakouluikäisten lasten kanssa (Suortti & Halla 1971, 8): ”Avainsana työssämme on improvisaatio. Sen avulla olemme pyrkineet poistamaan pelokkuuden ja jäykkyyden, jotka niin monen kohdalla ovat pohjimmaisina esteinä luontevalle esiintymiselle. Lähtökohtana ovat olleet lapset ja maailma heidän näkökulmastaan. Tavoitteena taas vapaa ihminen, joka rohkenee astua esiin ja ilmaista oman käsityksensä asioista.” Improvisaation käyttäminen esiintymisjännityksen lieventämiseen ei siis ole uusi asia, mutta tutkimustietoa siitä on vielä hyvin vähän.

Amerikassa, jossa ihmisten esiintymiseen ja puhetaitoihin kiinnitetään paljon huomiota jo peruskoulussa, järjestetään *Improv for Anxiety* -kursseja (suom. *improvisaatiota jännitykseen*). Kursseilla komedista improvisaatiota integroidaan kognitiivisen käyttäytymisterapiaan, jotta voidaan lieventää osallistujien sosiaalista jännitystä. Kurssille osallistuneet ihmiset saavat improvisaatioon perustuvaa ryhmäterapiaa ja yksilöllistä terapiaa jännitykseensä. Ryhmäterapian vaikutuksia

sosiaaliseen jännitykseen havainnoitiin neljän elementin avulla. Nämä olivat ryhmän koheesio, leikki, esiintymiselle alttiina oleminen (engl. *exposure*) ja huumori. Yksilö- ja improvisaatioon perustuvan ryhmäterapian yhdistelmän koettiin toimivan jännitykseen parhaiten: “The combination is magic,” sanoo terapeutti ja Panic Anxiety Recovery Center (PARC) johtaja Mark Pfeffer Chicagosta. Improvisaation hyödyntäminen nähtiin uudenlaisena menetelmänä saada apua sosiaaliseen jännitykseen. (Fontenbury 2015; Sheesley, Pfeffer & Barish 2016, 157, 169.)

Pfefferin mukaan improvisaation vaikutukset perustuvat siihen, että siinä esiintyjät tietävät, että mitä tahansa he sanovat, toiset kohtauksessa olevat hyväksyvät sen. Sosiaalinen jännitys johtuu usein siitä pelosta, että juuri se päinvastainen eli tyrmäys tapahtuisi. Improvisaatiossa mokaamisesta tulee lahja ja siihen harjoitellaan: mokaamisen jälkeen esiintyjä kumartaa ja muut antavat hänelle valtavat aplodit ja suosionosoitukset. Jos esiintyjä saa usein vastaavia kokemuksia, se vaikuttaa hänen aivoihinsa positiivisesti. (Fontenbury 2015.)

Improvisaatiolla ja soveltavalla psykologialla on samankaltaisuuksia myös Pennsylvanian yliopiston psykologian professori Gordon Bermantin mukaan. Molemmat, sekä improvisaatio että soveltavan psykologian harjoitteet tähtäävät henkilön itsetuntemuksen kasvuun, ihmissuhdetaitoihin ja luottamukseen. Improvisaatio perustuu siihen, että kaveria tuetaan yksiselitteisesti ja täysin: sinun tehtäväsi improvisaatiossa on vain tukea kaveriasi ja hänen tehtävänsä taas tukea sinua. Bermantin mukaan improvisaatiossa juuri vuorovaikutuksen vastavuoroinen tuki lievittää epäonnistumisen pelkoa, sillä jos molemmat tukevat toinen toisiaan, avoimuus, luottamus ja hyväksyntä kannattelevat eteenpäin. Yksittäisen ihmisen haavoittuvuudesta tulee kollektiivinen vahvuus, eikä epäonnistumisia käytännössä tapahdu. (Bermant 2013.)

Suomessa improvisaation mahdollisuuksiin vuorovaikutustaitojen koulutuksessa on herätty työpaikoilla. Esimerkiksi työnvälitysyritys Monster on huomannut improvisaation auttavan esiintymisjännitykseen, ja järjestänyt aiheesta omille asiakkailleen koulutusta ja jakanut vinkkejä työnhakijoille jännityksen selättämiseksi (Monsteriklubi 27.5.2016). Vuorovaikutuskoulutusta improvisaation keinoin tarjoavia yrityksiä on useita.

4.3 Improvisaation soveltuvuus esiintymisjännityksen helpottamiseen ja opettajankoulutukseen

4.3.1 Improvisaation mahdollisuudet

Improvisaation avulla voidaan kehittää ilmaisu- ja vuorovaikutustaitoja. Opettaja jos joku tietää, että ilman vuorovaikutusta tiedolla ei ole merkitystä ryhmän tai yhteiskunnan kannalta. Yksilöiden kohdatessa vaihdetaan, muokataan ja luodaan uutta tietoa, mutta harvoin tiedon sisällöt ovat kilpailuasemassa tai toisensa poissulkevia. Ongelmia aiheuttaakin useimmiten tapa, jolla asiat ilmaistaan. Jotta tiedonsiirto ja muokkaus olisi mahdollista, olisi hyvä kiinnittää huomiota ilmaisukeinoihin, joilla tieto pyritään välittämään toiselle. Näiden vuorovaikutustaitojen merkitys kasvaa entisestään, kun puhutaan syvällisestä oppimisesta, innovaatioista ja uuden luomisesta. (Routarinne 2004, 17.)

Improvisaatiota voidaan verrata rakentavaan vuorovaikutukseen: molemmissa oleellista on vastavuoroinen toiminta ja ideoiden yhdistely, uuden luominen ja leikkimielisyys. (Malander & Ojala 2013, 11, 16.) Kun suuntaamme huomiomme toiseen ihmiseen, kykymme olla läsnä ja kuunnella toista vahvistuvat. Tämä on olennaista vuorovaikutustilanteissa, koska emme voi reagoida toisen esittämään kysymykseen elleimme kuuntele häntä ja keskity tilanteeseen (Koponen 2004, 230, 239).

Improvisoidessamme tulemme tietoiseksi omista viestinnän tavoista, joilla on merkitystä vuorovaikutustilanteessa. Improvisaatioharjoitusten avulla vuorovaikutusta lähestytään nimenomaan käytännön kautta, muuttamalla omaa ilmaisua ja reagoimalla sitten aktiivisesti toisten ilmaisuun vuorovaikutteisesti. Ilmaisuharjoitusten avulla voi ymmärtää paremmin tapoja miten vuorovaikutuksessa käytetään valtaa toisten vaikuttamiseen, tai toisaalta miten valtaa voi antaa muille ja voimaannuttaa muita vaikuttamalla itse. (Routarinne, 2004, 20–21, 36; Routarinne 2007, 11.)

Improvisaation yksi periaatteista on hyväksyminen, niin oman itsensä hyväksyminen kuin toisten ihmisten hyväksyminen. Samalla improvisaatio kehittää suvaitsevaisuutta. Toisia ihmisiä ei voi muuttaa, mutta omaa asennoitumistaan ja ilmaisuaan voi. Yllä olevan periaateen mukaan itsensä muuttaminen muuttaa vuorovaikutustilanteessa myös toisia. Jos suhtautuu hyväksyen toiseen ja hänen ehdotukseensa, se tuntuu samalta kuin mieluisan lahjan antaminen: se tuottaa mielihyvää myös antajalleen. (Routarinne 2004, 116, 119.)

Improvisaation harjoittaminen porukalla kehittää ryhmätöitä.

Improvisaation tärkeät elementit, ilo ja huumori, toimivat hyvänä ryhmähengen kohottajana (Malandar & Ojala 2013, 16). Tällä taas on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia sekä yksilölle että koko ryhmän tai yhteisön toiminnalle (Aho & Laine 1997, 204). Ilon tunteella on lukuisia sekä yksilön että ryhmän oppimisen laatua parantavia vaikutuksia, sillä ilo sitoo oppijat oppimisprosessiin ja tehostaa heidän välistä sosiaalista vuorovaikutustaan (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 91). Turvallinen, hyväksyvä ilmapiiri puolestaan lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka voimaannuttaa ja lisää toisista välittämistä (Heikkilä & Heikkilä 2007, 298-299).

Improvisaatio kehittää kykyä epäonnistua, sillä improvisaatiossa on lupa tehdä virheitä. Kun opimme hyväksymään itsemme sellaisena kuin olemme, opimme hyväksymään myös omat virheemme luonnollisena osana itseämme. (Koponen 2004, 230.) Harjoittelemalla tekemään virheitä tietoisesti, virheisiin tottuu ja niihin oppii suhtautumaan myönteisemmin. Se taas parantaa itseluottamusta ja lisää esiintymisestä nauttimista. Tuttu tv-esiintyjä Marco Bjurström korostaa tätä kouluttaessaan esiintyjiä: voidaksemme olla luontevia ja spontaaneja meidän on luovuttava täydellisyyden tavoittelusta ja opittava suhtautumaan virheisiimme huumorilla. (Furman 2014, 70). Tästä voidaan käyttää myös sanontaa “itsensä iloinen häpäiseminen” (Koponen 2003, 235). Virheiden hyväksyminen onkin tärkeä taito kehittäessämme esiintymisvarmuutta. Improvisaatiotaitojen harjaantuminen auttaa suuntaamaan keskittymistä itse tilanteeseen ja unohtamaan esillä olemisen. Sillä on positiivinen vaikutus esiintymisvarmuuden saamiseksi. (Suortti & Halla 1971, 8; Koponen 2004, 230; Toivanen 2015, 160.) Improvisaation harjoittaminen kehittää kuin huomaamatta myös kykyä antaa palautetta ja ottaa sitä vastaan. (Koponen 2004, 225, 230.)

Improvisaation avulla voidaan kehittää myös intuitiivisuutta ja spontaanisuutta.

Meidän vaan täytyy antaa itsellemme lupa ja vapaus olla oma itsemme. (Spolin 1963, 3-4; Toivanen 2015, 159). Spolinin mukaan improvisaation ydin on intuitiivisuuteen perustuva toiminta, joka auttaa meitä ratkaisemaan oikean elämän ongelmia. Myös Morganin ja Saxtonin mukaan improvisaatio pitäisi nähdä menetelmänä, joka kehittää spontaanisuutta, jonka avulla voi löytää oman sisäisen ja ulkoisen fyysisen maailman välisen yhteyden ja tavat millä voimme välittää oman todellisuutemme muille (Morgan

& Saxton 1987, 120). Improvisaatiota sisältävä opetus on luovuutta kehittävää opetusta (Shem-Tov 2015, 306). Tilanteeseen heittäytyminen kehittää tilanne- ja ongelmanratkaisutaitoja, reagoitakykyä ja nopeaa keksimistä. (Koponen 2004, 230; Toivanen 2015, 159.) Vaikka tarvitsemmekin yhteiskunnassamme sääntöjä ja rajoja, itsensä vapauttaminen turhista sensuureista ja lukoista on toisinaan hyvin terapeutista. Haluamme noudattaa sääntöjä hyvin tarkkaan, jotta välttyisimme epäonnistumisilta, mutta samalla rajoitamme luovuuttamme ja spontaaniuttamme radikaalisti. Koposen mukaan improvisaatio on juuri sitä, mitä suorituspainainen kilpailuyhteiskuntamme tarvitsee vastapainokseen, jotta ihminen jaksaa pysytellä tahdissa mukana. (Koponen 2004, 233, 237.)

Moni improvisaatiota harrastanut on sanonut sillä olleen kokonaisvaltaisia vaikutuksia. Näyttelijöitä haastatelleen Pia Koposen mukaan näyttelijät kokivat improvisaation vaikuttaneen heidän työnsä lisäksi myös heidän arkipäivään ja elämäänsä yleensä (Koponen 2004, 230). Näyttelijätaustalta vuorovaikutuskouluttajaksi urallaan edennyt Simo Routarinne kertoo improvisaation kehittäneen häntä niin näyttelijänä kuin ihmisenä enemmän kuin mikään muu. Routarintein mukaan improvisaation harjoittelu on saanut aikaan muutoksia myös näyttämön ulkopuolella; arkielämässä, opetustyössä ja sosiaalisissa tilanteissa sekä vaikuttaneen hänen ajatteluun, asenteisiin ja arvoihin. (Routarinne 2004, 11–12.) Tavallaan elämä on jatkuvaa improvisointia ja spontaaneja tilanteita (Routarinne 2004, 6; Maheux & Lahoie 2010, 88).

4.3.2 Vastaus puheviestinnän haasteisiin

Vaikka improvisaatio on yksi käytetyimmistä draaman menetelmistä puheviestinnän opettajien keskuudessa (Mönkkönen 2002, 82–83), sen koko potentiaalia voisi hyödyntää enemmän koulutuksissa, joissa halutaan parantaa esiintymisvarmuutta. Puheviestinnän opettajat hyödyntävät improvisointia runsaasti valmentaessaan opiskelijoita spontaaniin ja välittömään viestintäkäyttäytymiseen (Mönkkönen 2002, 76), mutta improvisaatiolla voitaisiin vastata muihinkin puheviestinnän esiintymiskursseilla kohdattuihin haasteisiin.

Esiintymisorientaatiosta vuorovaikutusorientaatioon

Vuorovaikutusorientaatioissa korostetaan esiintyjän ja yleisön välistä vuorovaikutusta, ei esiintyjän suoritusta. (Almokari 2000, 179). Esiintymistilanne ei saisi edellyttää mitään ehdottoman virheetöntä puhetapaa tai erityistä viestintätäytyä, vaan tärkeintä on, kuten vuorovaikutuksessa yleensä, välittää kuuntelijoille sanoma (Motley 1991, 88–91; Pörhölä 1995, 117–119.) Improvisaatioissa esiintymistä ei arvostella eikä sille aseteta vaatimuksia, vaan tarkoitus on kokeilla ja heittäytyä. Improvisaatioissa olennaista on tuotettujen ratkaisujen hyväksyminen, sillä on tärkeää kehittää ymmärretyksi tulemisen tunnetta ryhmässä. Harjoituksissa ja tilanteissa ei haeta oikeita vaan omia ratkaisuja. Toiminta on tärkeämpää kuin lopputulos. (Toivanen 2015, 160.)

Tutkimusten mukaan esiintymistaitojen opetus on edelleenkin liian puhujakeskeistä ja normittavaa, esiintymisorientaation mukaista. Esimerkiksi Valkonen tutki suomalaisten lukiolaisten esiintymistaitojen itsearviointeja ja esiintymiseen liittyviä arvostuksia. Tuloksista ilmeni, että hyvä puhuja ei nuorten mielestä saa jännittää eikä jännitys saa paljastua yleisölle. (Valkonen 2003, 241.) Tämä voi valitettavasti korostaa nuorten käsitystä siitä, että jännittäminen kielii heikkoudesta. (Valkonen 2006, 71). Myös Almokarin tutkimuksissa kävi ilmi, että esiintymisorientaatio oli varsin yleinen orientaatiomalli puheviestinnän esiintymisvalmennukseen osallistuvien yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa (Almokari 2000, 179).

Almokari esittää ratkaisuksi tähän sen, että koko esiintymiskoulutuksessa olisi siirryttävä esittämisorientaatiosta vuorovaikutusorientaatioon, ja tässä kasvattajilla ja opettajilla on paljon mahdollisuuksia vaikuttaa (Almokari 2000, 179). Viestintäkeskeisen vuorovaikutusorientaation luominen alkaa jo ala-asteella. Koulussa on korostettava jokaisen läsnäolijan vastuuta muiden huomioonottamisesta ja ajatusten jakamisesta omalta osaltaan. (Almokari & Koskimies 2006, 89.) Näiden ”yleisötaitojen” perään kuuluttaa myös psykologi Minna Martin Turun yliopistosta (Martin 2017). Improvisaation juju onkin se, että sen avulla voidaan opettaa vuorovaikutustaitoja myös vastaanottavalle osapuolelle eli yleisölle: improvisaatiolla harjoitellaan kaverin tukemista ja taitoja, jotka tekevät vuorovaikutustilanteen helpommaksi toiselle osapuolelle (Koponen 2004, 235).

Negatiivisesta orientaatiosta mielihyvän kokemiseen

Tutkimusten mukaan esiintymistaitoja koskeva palaute voi heikentää suoritusta ja lisätä jännittyneisyyttä (Valkonen 2006, 70). Almokari kyseenalaista ylipäättään mitä ovat

“virheet” viestinnässä, ja toteaa, että kaikenlaisten virheiden etsimisestä viestinnässä tulisi luopua. Sen sijaan myös esiintymisessä vahvuuksia tulisi korostaa. Esitelmän pitämisestä ei saisi tulla kerran lukukaudessa toistuva pakollinen suoritus, pahimmillaan kauhukokemus, vaan kaikenlaisen esiintymisen pitäisi kuulua opetuksen arkeen ja tuottaa mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia. (Almokari 2000, 179.) Improvisaation avulla harjoitellaan virheiden tekemistä ja omiin epäonnistumisiin alkaa suhtautumaan myönteisemmin. Se taas lisää itseluottamusta ja nautintoa ylipäätään esiintymisestä (Furman 2014, 70). Improvisaatiossa positiivisuus, hyväksyminen ja kaverin tukeminen ovat sisäänkirjoitettuja improvisaation ytimeen – ja positiivisia esiintymiskokemuksia karttuu toiminnan ohessa kuin huomaamatta.

Sekä ryhmäviestintätilanteisiin että yksilötaitojen kehittämiseen

Puheviestinnän opettajien mielestä draamaa ja improvisaatiota voidaan käyttää erityisen hyvin ryhmäviestintätilanteiden harjoitteluun (Mönkkönen 2002, 80). Mutta se soveltuu erittäin hyvin myös yksilöesitysten harjoitteluun, vaikka Mönkkösen tutkimuksen mukaan puheviestinnän opettajat kyseenalaistivatkin roolityöskentelyn käytön esiintymisen ja esiintymistaitojen opetuksessa. Puheviestinnän opettajat kokivat, että oppijoiden täytyisi löytää rohkeus olla yleisön edessä omana itsenään, ei roolissa. (Mönkkönen 2002, 81.).

Kuitenkin esiintymisjännittäjälle roolissa esiintyminen voi olla turvallisempi tapa esiintyä ylipäätään, koska silloin minä ei korostu liikaa, ja monenlaiset positiiviset esiintymiskokemukset lieventävät esiintymisjännityksen kokemusta (Almokari 2000, 180; Furman 2014, 75). Improvisaatiossa kuten draamassa yleensä toimii siirtovaikutus, ja esimerkiksi erilaisia tilanteita harjoittelemalla voidaan oppia taitoja, mitä voidaan hyödyntää reaalielämässä (Rauste-von Wright & von Wright 1994, 124, 131). Virheisiinkin tottuu kun niitä tietoisesti tahallaan tekee ja harjoittelee (Furman 2014, 70). Lisäksi draamaan liittyvän esteettisen kahdentumisen avulla oppija voi ymmärtää jotain itsestään roolihenkilön kautta (Mönkkönen 2002, 82). Esimerkiksi erilaisia roolihahmojen statusharjoituksia tehdessä voi itsestä havaita millaisen statuksen yleensä esiintymistilanteessa tai keskustelutilanteessa ottaa, ja millainen vaikutus eri statuksilla on keskustelukumppaniin ja päinvastoin.

Taitojen kehittämisestä kokonaisvaltaiseen oppimiseen

Puheviestinnässä opetellaan yksittäisiä taitoja kokonaisvaltaisen oppimisen sijaan, mikä voi tutkimusten mukaan lisätä esiintymisjännitystä. Liian taitopainotteinen koulutus voi nostaa oppijan esiintymiseen liittyvät tuntemukset liian tietoiselle tasolle ja kääntää huomion esiintymisestä oman toiminnan tarkasteluun (Kluger & De Nisi 1996). Sen sijaan että esiintymisvarmuuskursseilla keskityttäisiin pelkästään esiintymisen taitojen oppimiseen, kokonaisvaltainen itsestä oppiminen voisi toimia itsetunnon parantamisessa ja esiintymisjännityksen helpottamisessa tehokkaammin ja pysyvämmiin. Improvisaatiolla voi viestintätaitoja voidaan harjoitella elämyksellisesti ja kokemuksellisesti, jolla on viestinnän kokonaisvaltaisen opettamisen kannalta suuri merkitys (Immonen 1995, 77; Mönkkönen 2002, 88)

4.3.3 Improvisaatiota opettajankoulutukseen

Improvisaation lisääminen opettajankoulutukseen ei ole uusi idea. Esimerkiksi Kanadassa Quebecin yliopiston tutkijat Maheux ja Lahoie halusivat vastata opettajan ammatillisen kompenssin kehittämisen haasteeseen tuomalla improvisaation kiinteäksi osaksi opettajankoulutusta. Tutkijat näkevät improvisaation tärkeänä osana opettajankoulutusta, jolla voi valmentaa opettajat toimimaan eri tilanteissa ja kohtaamaan yllättäviä tilanteita. (Maheux & Lahoie 2010, 86.)

Improvisointitaito nähdään taidokkaiden opettajien tärkeänä ominaisuutena, jota he ovat saaneet harjoitella (Humphreys & Hyland 2002, 11; Shem-Tov 2015). Kehittynyt improvisointitaito kertoo Tochanin ja Munbyn mukaan myös opettajan yleisestä opetuskokemuksesta. Heidän mukaansa aloittelevien opettajien ja kokeneimpien opettajien ajattelun taso eroaa siinä, että aloittelevilla opettajilla on kyky suunnitella ja organisoida sarja erilaisia aktiviteetteja, kun taas kokeneemmat opettajat ovat välittömiä ja joustavia, ja he improvisoivat tilanteen mukaan vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa (Tochan & Munby 1993).

Improvisaatio koetaan myös erittäin hyvänä draaman työmenetelmänä, jota käytetään yleisesti opetusmenetelmänä kaikissa aineissa, ei vain puheviestinnässä. Improvisaatio on kokemuksellista tekemällä oppimista (Maheux & Lahoie 2010, 87), mikä vastaa hyvin Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden oppimiskäsitykseen. Siinä oppilas nähdään aktiivisena toimijana, joka oppii kaikkien aistien avulla kokemuksellisesti vuorovaikutuksessa muiden kanssa (POPS 2014, 17). Lisäksi

improvisaatiolla voidaan kehittää ilmaisu- ja vuorovaikutustaitoja (Routarinne 2004, 13; Malander & Ojala 2013, 11, 16), jotka sisältyvät laaja-alaiseen osaamiseen *Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu* (L2) ja ovat jollain tavalla mainittuna lähes kaikkien oppiaineiden tavoitteissa (POPS 2014).

Improvisaation käytöstä opettajaopiskelijoiden luovuuden kehittäjänä on saatu positiivisia tutkimustuloksia Helsingin yliopistossa. Toivasen, Komulaisen ja Ruismäen tutkimustulosten mukaan hyvä opettaminen perustuu opettajan itsevarmuuteen ja luovuuteen sekä rikkaaseen vuorovaikutukseen. Tutkijat olivat kuitenkin huomanneet, että opettajaopiskelijoiden oli vaikeaa opettaa oppilaitaan luovasti ja vuorovaikutteisesti (engl. *creative teaching*), vaikka sellaista otetta painotettiin heidän koulutuksessaan. Sen sijaan opiskelijat pitäytyivät herkästi vanhassa tavassa opettaa opettajajohtoisesti mitä ovat suunnitelleet (engl. *scripted teaching*). Opettajaopiskelijoiden vuorovaikutustaitoja ja luovuutta voitiin kuitenkin kehittää draamallisten improvisaatioharjoitusten avulla, mikä näkyi heidän luovemmassa opetustyyliössään. Lisäksi sen huomattiin lisäävän sekä oppilaiden että opettajien työstä nauttimista. (Toivanen, Komulainen & Ruismäki 2011, 60.) Myös Sawyer kannustaa ottamaan vanhanaikaisiin opetusmenetelmiin mallia innovaatiota tekevistä yrityksistä. Syvempi ymmärrys ja innovaatiot syntyvät luovan improvisoinnin ja siihen liittyvän tiimityön tuloksena, mikä pitäisi huomioida myös nykyaikaisessa koulutuksessa. (Sawyer 2006.) Improvisaatiolla voitaisiin siis myös vastata Perusopetuksen opetussuunnitelman laaja-alaiseen tavoitteeseen *Työelämätaidojen ja yrittäjyyden* (L6) opettamisesta eri aineissa (POPS 2014, 23).

Itä-Suomen yliopiston Savonlinnan kampuksella uusia luokanopettajia koulutetaan jo draaman avulla. Tulokset OpeArt-koulutuksesta ovat olleet hyviä: opiskelijat ovat olleet rohkeampia ja iloisempia (UEF Ajassa 2015). Useimmiten luokanopettajan-koulutuksessa draamaa tarjotaan erillisillä draamapedagogiikan kursseilla. Esimerkiksi Helsingin yliopiston soveltavan kasvatustieteen laitos tarjoaa lastentarhan- ja luokanopettajille draamapedagogiikan opintoja, ja Jyväskylän yliopistossa puheviestinnän ja draaman opettajat tekevät kiinteää yhteistyötä opettajankoulutuslaitoksen kanssa. Mutta se, että yliopistossa tarjotaan kaikkia sekä puheviestintää, draamaa että opettajankoulutusta, ei ole välttämättä tae, että yhteistyötä tehtäisiin (Kukkonen 2010). Turun yliopiston luokanopettajien koulutuksessa draamakoulutusta on verrattain vähän; yksittäisiä draamakursseja on tarjottu joinain vuosina valinnaisena. Draaman käytöstä muissa kuin äidinkielen ja kirjallisuuden

aineenopettajankoulutuksessa ei ole tietoa minkään opettajan pedagogisia tarjoavan yliopiston osalta.

Opettajan rooli nuorten sosiaalisten pelkojen ja syrjäytymisen ehkäisyssä

Opettaja on merkittävässä roolissa lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä, ja sosiaaliset pelot ja jännitykset ovat syrjäytymisessä usein se kaikkein ratkaisevin tekijä, johon nuori tarvitsisi apua. Sosiaaliset pelot hankaloittavat nuorten opiskelua ja työelämään pääsemistä. Nuori saattaa hävetä pelkojaan tai hän ei välttämättä itsekään tiedosta niitä, vaikka ne ovat vaivanneet häntä jo koulussa jo pitkään. Sosiaaliset pelot ja jännitykset heikentävät motivaatiota ja suorituskkyä, ja estävät ihmistä toteuttamasta itseään. (Mattila 2014, 195, 199-201.) Nuori saattaa arvioida oman toimintansa muiden toimintaa negatiivisemmin ja usein jo ennalta odottaa epäonnistumistaan sosiaalisissa tilanteissa (Voncken, Bögels, & Peeters 2007, 443). Häpeän tunteet johtavat huonommuuden tunteeseen ja negatiiviseen tunnekierteeseen, joka voi pahimmillaan johtaa itsehalvennukseen ja masennukseen. Tällöin myös monet myönteiset tunteet, kuten innostus, ilo ja ylpeys katoavat, ja tunnemaailma alkaa kutistua. (Mattila 2014, 199-200.) Sosiaaliset pelot voivat johtaa myös yksinäisyyteen, joka puolestaan voi vahvistaa sosiaalista ahdistuneisuutta (Junttila, Laakkonen, Niemi & Ranta 2010, 93) ja negatiivinen kierre voi saada vahvistusta. Jos avun saaminen jännitykseen lykkääntyy, jännitys ehtii muuttua ensin sosiaalisten tilanteiden peloksi ja sitten joksikin toiseksi psyykkiseksi sairaudeksi kuten masennukseksi, paniikkihäiriöksi tai uupumukseksi. (Mattila 2014, 195, 201, 206.) Tutkimusten mukaan sosiaalisista peloista kärsivällä nuorella on myös suuri riski tulla kiusatuksi (Acquah ym. 2016, 328).

Toinen askel syrjäytymisen suuntaan liittyy oppilaiden vaikeuteen toimia ryhmässä (Mattila 2014, 196). Ryhmässä toimimisen taidot ja niiden oppiminen ovatkin koulun tärkeimpiä tehtäviä opettaa. Mutta pohdittavaksi jää, riittävätkö nykyiset metodit, sillä syrjäytyneiden nuorten määrä on vuosi vuodelta kasvanut. Vuonna 2006 20-24 -vuotiaista oli koulutuksen ja työelämän ulkopuolella 11,6 prosenttia, kun vuonna 2015 jo 15,7 prosenttia, mikä oli eniten kaikissa Pohjoismaissa (Eurostat 2016).

Jotta opettaja osaa ohjata lapsia vuorovaikutusorientaatioon, hänen pitäisi itse osata toimia sen mukaisesti. Tutkimusten mukaan esiintymistaitojen opetus on edelleenkin liian puhujakeskeistä, esiintymisorientaation mukaista (Valkonen 2003, 241), jolla taas on negatiivinen yhteys esiintymisjännitykseen (Pörhölä 1995, 118-119). Vaikkei opettajaa itse jännittäisi, taustan ymmärtäminen auttaa ymmärtämään jännittäviä

oppilaita. Almokarin mukaan perustieto esiintymisjännityksestä tulisi olla jokaisen luokan- ja aineenopettajan hallinnassa, samoin kuin vuorovaikutukselliset opetusmenetelmät ja kehittyvää viestijää arvostavat asenteet. (Almokari 2000, 179.)

Esiintymisjännityksessä opettajankoulutuksessa ei juuri puhuta. Liekö siksi, että oletamme, etteivät opettajat jännitä. Jännittäminen on kuitenkin normaali ilmiö, jota opettajatkin kokevat (Autio 2012), eikä saisi peitellä (Mattila 2014, 160-161). Jos aihetta ei oteta esille koulutuksessa, se tekee jännittämisestä jotenkin epätavallista ja vaikuttaa myös epädemokraattisesti opiskelijoiden asemaan. Heitä, jotka eivät uskalla esittää mielipiteitään, ei useinkaan kuulla, eivätkä toiset siten pääse osallisiksi heidän kokemuksistaan (Martin 2015). Opettajankoulutuksen tulisi kauttaaltaan tukea kaikkien opiskelijoiden itsetuntoa, itsetuntemuksen kehittymistä ja tarjota tukea epäonnistumistilanteista selviytymiseen (Aho 1998, 3).

4.4 Perusteet tutkimuksen tarpeelle

Puheviestinnän kouluttajille tehdyssä selvityksessä vuonna 2004 saatiin viitteitä siitä, että lastentarhanopettaja- ja luokanopettajaopiskelijat eivät kokisi tarvitsevansa esiintymisjännitykseen suunnattuja kursseja kuin satunnaisesti (Almokari & Koskimies 2006a, 85), mutta opettajatkin jännittävät (Autio 2012). Yksi ratkaisu voisi olla pakollisen puheviestintäkurssin järjestäminen erikseen jännittäjille, jolloin kurssilta saisi myös jännitykseen tärkeää vertaistukea eivätkä opiskelijoiden opinnot viivästyisi minkään kurssin takia (Almokari & Koskimies 2006a, 42–43, 85). Erillisessä kurssissa tosin piilee medikalisaation vaara, jolloin ajatellaan, että jännittämistä esiintyi vain joillain, jotka tarvitsevat siihen erikoishoitoa (Valkonen 2006, 68). Jos esiintymisjännitykseen suunnattu kurssi olisikin kaikille suunnattu improvisaatiokurssi, myös muutkin opettajaopiskelijat voisivat hyötyä siitä. Koska kukaan opettaja ei voi osata kaikkea, opettajan työ on lähtökohtaisesti jo heittäytymistä tuntemattomaan. Mutta valmennetaanko siihen?

Toinen vaihtoehto on tarjota kaikille opettajaksi opiskeleville leikillisiä improvisaatioon perustuvia kursseja, joissa esiintymisvarmuutta karttuu toiminnan ohessa, samalla kun kurssi antaa runsaasti muita työkaluja opettajille opetusmenetelmien ja ryhmäyttämiskeinojen muodossa. Tämän tutkielman tekijä halusi tutkia improvisaatioon perustuvan kurssin vaikuttavuutta esiintymisjännitykseen, ja

selvittää kurssin tarpeellisuutta osana opettajankoulutusta.

Tämä tutkimus vastaa aiempien tutkimusten antaman tiedon puutteeseen. Lisensiaatin työn päätelmissään Almokari kaipaa esiintymisvarmuutta kehittävien kurssien jälkeistä seuranta siitä, miten pitkäaikaista kurssin esiintymisjännitystä helpottava vaikutus on (Almokari 2000, 179). Tässä työssä pitkäaikaista seuranta on tehty yhdeksän kuukautta improvisaatiokurssin jälkeen, mikä antaa vähän tietoa vaikutusten pysyvyydestä. Lisäksi kurssi oli räätälöity nimenomaan opettajankoulutuksen näkökulmasta, mikä vastaa Almokarin esittämään haasteeseen kurssien työelämään vastaamisesta (ibid).

5. TUTKIMUSONGELMA JA -KYSYMYKSET

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, hyötyivätkö opettajaopiskelijat improvisaatiokurssista, auttoiko improvisaation harjoittaminen heidän esiintymisjännitykseensä, toiko se heille lisää varmuutta esiintyä ja paraniko heidän itsetuntonsa. Lisäksi tutkimuksessa halutaan selvittää, mitä muita vaikutuksia improvisaatiokurssilla koettiin olleen. Kurssin järjestämisen tavoitteena oli myös kerätä kurssille osallistujilta tietoa improvisaation soveltuvuudesta opettajankoulutukseen, ja saada konkreettisia ideoita opetuksen järjestämisestä osana opettajankoulutusta.

Näiden tavoitteiden pohjalta muodostettiin seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Mitä vaikutuksia improvisaatiokurssilla oli opiskelijoiden
 - a. esiintymisjännitykseen?
 - b. itsetuntoon?
 - c. esiintymisvarmuuteen?Havaittiinko esiintymisjännityksen, itsetunnon ja varmuuden välillä yhteyttä?
2. Mitä vaikutuksia improvisaatiokurssilla oli opiskelijoiden mielestä?
 - a. Mitä positiivisia vaikutuksia yleensä?
 - b. Mitä hyötyjä improvisaatiosta nähtiin osana opettajankoulutusta ja opettajan työtä?
 - c. Mitä negatiivisia vaikutuksia?
3. Esiintymis- ja vuorovaikutuskoulutus opettajankoulutuksessa
 - a. Mitä opiskelijat ajattelevat esiintymis- ja vuorovaikutustaitojen koulutuksesta määrästä opettajankoulutuksessa?
 - b. Mitä konkreettisia kehitysideoita opiskelijat kertovat?

6. TUTKIMUSMENETELMÄ

Tutkimus toteutettiin mixed method -tyyppisenä kehittämistutkimuksena, jossa tutkimuksen tekijä oli mukana kurssilla osallistuen ja observoiden. Tutkimuskysymysten vastaukset perustuvat osallistujien kokemukseen ja alkuoletus oli, että jotkut aineistonkeruumenetelmät toimivat yksillä tutkittavilla, mutta eivät toisilla. Kokemusten ja palautteen keräämiseen käytettiin mahdollisimman montaa erilaista tapaa. Tutkimuksen aineistonkeruussa haluttiin olla perusteellisia, koska samaa tutkimustietoa ei voinut saada enää kurssin jälkeen, sillä opiskelijan kurssilla kokema kokemus ja siihen liittyvä tunne on vahvasti tilannesidonnainen eikä samaan tunteeseen voi päästä enää myöhemmin. Tutkimuksen tutkimusmenetelmäksi valikoitui mixed methods -menetelmä, koska sopivinta yksittäistä menetelmää ei voinut etukäteen arvioida. Nimensä mukaisesti mixed methods -tyyppisessä tutkimuksessa yhdistellään useampia menetelmiä, jotka tukevat toisiaan. Tutkimuksen kulkuun kuuluu kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen aineiston keruu ja analysointi sekä integrointi yhteen monivaiheiseen tutkimukseen (Hanson ym. 2005, 224).

Mixed methods -tutkimusmetodia on käytetty mm. kasvatustieteiden ja psykologian tieteenoaloilla, joihin tämäkin tutkimus liittyy. Menetelmässä on usein kaksi vaihetta, joiden välissä ensimmäisen vaiheen aineisto analysoidaan ja tietoa hyödynnetään toisessa vaiheessa. (Terrel 2012, 258, 264; Wisdom & Creswell 2013, 2). Tässä tutkimuksessa erilaisia tietoja kerättiin osittain samaan aikaan, eikä jo kerätyn aineiston täydelliselle analyysille kurssin aikana ollut mahdollisuutta tiiviin aikataulun vuoksi. Mutta jo analysoitua aineistoa hyödynnettiin loppuaineiston keruuta suunniteltaessa. Tietojen keruu perustui lähtö- ja lopputilanteiden kartoittamiseen, joita kerättiin puolistrukturoitujen sähköisten kyselylomakkeiden ja väittämiin perustuvien lomakkeiden avulla. Kehitystä tarkasteltiin myös viivästetysti yhdeksän kuukautta myöhemmin. Opiskelijoiden kehitysprosessia seurattiin osittain ohjeistetun oppimispäiväkirjan avulla, jonka laadullista aineistoa käytettiin muun tiedon tukena. Lisäksi hyödynnettiin pitkin kurssia saatua kirjallista tai suullisesti saatua vapaamuotoista palautetta.

6.1 Improvisaatiolla rohkeutta opetukseen! -kurssin tavoitteet ja rakenne

Opinto-opastekstin (Liite 1) mukaan kurssin tavoitteet olivat improvisaatiotekniikat opetuksessa eri aineisiin integroituen, heittäytyminen ja rentoutuminen esiintymisessä, apua esiintymisjännitykseen, leikin ja ilon hyödyntäminen opetuksessa, ryhmäytyminen ja positiivisen ryhmähengen luominen luokassa ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen. Suunnittelimme improvisaatiokurssimme noudattaen tyypillistä draamaprosessin kaavaa, jonka lähtökohta luodaan turvalliselle pohjalle.

1. Turvallisen ilmapiirin luominen

Niin lapsilla kuin aikuisillakin kaikki lähtee turvallisen ilmapiirin luomisesta (Malander & Ojala 2013, 16). Se on tärkeintä draamallisten menetelmien kuten improvisaation käytössä, ja erittäin tärkeää esiintymisjännitystä kokevien osallistujien kannalta (Kunttu, K., Martin, M. & Ruth, K., viitattu 17.2.2017).

2. Ryhmäytyminen ja ryhmähengen luominen

Ensimmäiset kerrat kurssista käytettiin pitkälti ryhmäytymiseen ja toisiimme tutustumiseen. Suurin osa ajasta kului hauskojen leikkien lomassa, kun kukin vuorollaan huomasi heittäytyvänsä leikkiin mukaan. Naurulta ei voinut välttyä. Ryhmäytymiseen täytyy alussa käyttää paljon aikaa, sillä itsetunnon kehityksen kannalta on tärkeää, että ihminen tuntee kuuluvansa johonkin (Keltikangas-Järvinen 1994, 59).

3. Kuunteleminen ja läsnäolo

Kaikessa vuorovaikutuksessa kuunteleminen ja läsnäolo ovat tärkeitä. Jos ei kuule mitä toinen sanoo, ei hänen kysymykseensä osaa vastata. Vuorovaikutus ei myöskään etene, jos ei ole läsnä itse tilanteessa. (Malander & Ojala 2013, 18.) Tämän harjoitteleminen on äärimmäisen rentouttavaa - ei tarvitse ajatella mitään muuta, olla vaan. Se, että tulee kuulluksi myös parantaa itsetuntoa: minua kuunnellaan. Se taas lisää rohkeutta puhumiseen.

4. Hyväksyminen ja toisen tukeminen

Improvisaatiossa tämä "Joo-periaate" (ks. Liite 13, Löppönen & Novák 2016, 145) on

keskeinen asia; toisen ideoiden hyväksyminen ja niiden tukeminen rakentavan vuorovaikutuksen hengessä. Kaveri halutaan saada näyttämään hyvältä. Samalla opitaan hyväksymään epäonnistumiset ja nauramaan itselleen.

5. Ryhmämieli (engl. *Group mind*)

Kun kunnolla tutustuu ryhmään, ryhmän jäsenet voivat päästä keskenään ns. virtauksen tilaan (engl. *flow*). Se voidaan saavuttaa parhaiten rakentavassa vuorovaikutuksessa kun yhdessä tehty toiminta on riittävän haasteellista ja itsessään palkitsevaa (Koponen 2004, 244). Kun jokainen keskittää huomionsa toisiin ihmisiin, itsetietoisuus häviää, mutta reaktiivisuus säilyy. Samalla on mahdollista kokea, että on mukana aktiivisena toimijana samassa virtauksessa toisten kanssa. Silloin saavutetaan jotain odottamatonta ja päästään virtauksen tilaan, joka tuottaa nautintoa ja kokonaisvaltaista onnistumisen jälkeisen onnen tunnetta. (Routarinne 2004, 40, 42.)

6. Itsereflektion kehittyminen

Itsereflektointi oli kurssin päätavoite, sillä esiintymistaitojen kehittäminen vaatii reflektointia, koetun läpikäymistä ja selvittelyä, jonka tavoitteena on uudenlainen ymmärrys. Reflektioon liittyy kiinteästi metakognitiiviset taidot eli oppijan tietoisuus omista tietämistoiminnoistaan. Reflektio on tärkeä työvälinen oppimisessa, ja siinä oleellista on omien kokemusten arvioiva tarkastelu ja uuden tiedon luominen tältä pohjalta. Oppimispäiväkirjan pitäminen on oiva keino reflektion työstämiseen. (Almokari 2000, 22, 182.)

7. Esiintymisvarmuuden saaminen

Esiintymisvarmuuden saaminen improvisaation avulla perustuu siihen, että esiintyjällä on turvallista olla eikä hän koe riskiä mokaamisesta: jos ryhmän henki on hyvä ja salliva, kaikki hyväksytään sellaisina kuin ovat, riski "mokata" käytännössä häviää. Lisäksi positiiviset kokemukset vahvistavat oman pätevyyden tunnetta.

Improvisaatiokurssin tavoitteena oli oman itsensä kehittyminen kokemusten ja reflektion kautta. Näin jälkikäteen havainnoiden kurssin rakenne muistuttaa hyvin paljon Morenon psykodraaman toiminnallisia vaiheita, joita ovat virittäytyminen tai

lämmittely, jossa haetaan spontaanisuutta rentoutumisen, liikunnan tai muun harjoituksen avulla. Sen jälkeen siirrytään draamatyöskentelyyn, jossa improvisoidaan draamallisia tilanteita yleensä päähenkilön elämästä, jostain teemasta, tilanteesta tai ongelmasta ohjaajan tuella. Lopuksi seuraa ajatusten jakaminen, jossa puretaan draamaan ja rooleihin liittyviä tunteita ja kokemuksia ja annetaan palautetta. Myöhemmin draamatilannetta prosessoidaan lisää eli tarkastellaan jälkikäteen myös teoreettisesti ja sidotaan kokemus muuhun tietoon ja kokemuksiin. Improvisaatiokurssilla ja Morenon psykodraamalla onkin yhtäläisyyksiä: Morenon psykodraamassa spontaanisuutta kehittäväällä improvisaatiolla on suuri rooli ja psykodraamaa markkinoidaan itsekasvatuksen muotona kaikille halukkaille. (Vehviläinen 1996, 39, 43.)

Improkurssin toimintatavat seurailivat hyvin myös Almokarin listaamia didaktisia puheviestinnän periaatteita esiintymisvarmuutta kehittäville kurseille (Almokari 2000). Erot olivat linjassa draaman ja puheviestinnän eroihin (Taulukko 1). Improvisaatiokurssi oli paljon leikkisempi ja toimintaan pohjautuva, kun puheviestinnän kurssit. Ilmapiiiri oli avoin ja kokeileva, virheitä ei käytännössä tapahtunut, ja palaute pohjautui vahvuuksiin ja onnistumisiin. Esiintymiskokemusta karttui enemmän ryhmänä kuin yksin, mutta yksilön esiintymistaito ei ollutkaan keskiössä, vaan esiintymisrohkeuden saaminen. Positiivista esiintymiskokemusta kertyi jokaiselle osallistujalle paljon.

Kurssin pääpaino oli tekemisessä, mutta improvisaatioon liittyvää teoriaa käytiin läpi jonkun verran ja niihin sai kirjavinkkauksia lähdeluettelon avulla. Esiintymisjännityksestä sen sijaan ei juuri puhuttu, mikä oli osin tiedostettu päätös, osin ajan sanelema. Tutkimuksen tekijä ei halunnut vaikuttaa liikaa tutkittavien mielipiteisiin, vaan tavoitteena oli, että kukin osallistuja huomaisi itse vaikutuksia oman kokemuksen seurauksena. Vastaavalla kurssilla, johon ei liity tutkimuksen tekoa, teoriaa voitaisiin käydä läpi enemmän.

Vaikka kurssi oli suunnattu erityisesti esiintymisjännittäjille, sisällöltään kurssi vastasi erittäin hyvin improvisaation peruskurssia. Improvisaatioharjoitteet huomioivat luonnostaan esiintymisjännityksen, koska harjoitteet perustuvat vapaaehtoisuuteen, spontaaniin leikkiin ja yhdessä tekemiseen.

6.2 Tutkimusjoukko

Improvisaatiokurssille haettiin ensisijaisesti sellaisia osallistujia, jotka halusivat helpottaa omaa jännityksen kokemustaan ja halusivat oppia hallitsemaan sitä. Tutkimusjoukko koostui vapaaehtoisista Turun yliopiston opettajankoulutuslaitoksen luokanopettaja- ja aineenopettajan pedagogisia opintoja suorittavista opiskelijoista. Kurssia mainostettiin ennakkoon sähköpostitse (Liite 2) ja viesti tavoitti kuusi vuosikurssia luokanopettajaopiskelijoita vuosilta 2010-2015 (yhteensä 628 hlöä) sekä lukuvuonna 2015-2016 aineenopettajan pedagogisia suorittavat opiskelijat (noin 200 hlöä). Ilmoittautumislomake (Liite 3) oli auki 17 päivää. Määräaikaan mennessä kurssille oli ilmoittautunut yhteensä 30 opiskelijaa, joista 21 oli luokanopettajaopiskelijoita ja yhdeksän eri aineiden aineenopettajaopiskelijoita, ja joista kuusi oli miestä ja 24 naista. Opiskelijoita oli tasaisesti eri vuosikursseilta, ja lisäksi myös jo työelämässä olevia valmistuneita opettajia.

Opiskelijoiden valinta kurssille

Kurssin osallistujat valittiin ensisijaisesti sen mukaan kenelle kurssista olisi eniten hyötyä. Ensisijaisena valintakriteerinä tutkittiin esiintymisjännitykseen ja vuorovaikutustilanteiden jännittämiseen liittyviä numeerisia vastauksia. Hakijoilta kysyttiin yhteensä kymmenen kysymystä koskien heidän subjektiivista esiintymisjännityksen kokemusta yleensä ja eri tilanteissa mitä opettajana kohtaa. Arvoille laskettiin summakeskiarvo ja osallistujat valittiin näiden perusteella sen mukaan ketkä kokivat enemmän jännitystä esiintymis- ja vuorovaikutustilanteissa. Kurssille pääsi ensimmäiset 17 ja varasijoille seuraavat kolme. Rajatapauksissa myös sanalliset perustelut miksi haluaa kurssille otettiin huomioon erityisesti viimeisten kurssille mukaan pääsevien osalta, koska numeroarvot saattoivat olla niin lähellä toisiaan. Numeeristen kysymysten vastaukset olivat subjektiivisesti määritetty asteikolle 0-5, joten ne saattoivat hieman erota sanallisista vastauksista ja perusteluista.

Kurssilla oli sen luonteen vuoksi läsnäolovelvoite, mutta kurssilta sai olla pois perustelluista syistä. Poissaolot piti korvata itsenäisillä tehtävillä, jotka lähetettiin opiskelijoille kontaktiopetuskerran jälkeen ja ne käsittivät useimmiten kurssin harjoitteita ja niiden toteuttamista pelkän teoreettisen harjoitekuvauksen perusteella. Tutkimuksen luotettavuuden takia tulosten analysoinnissa on otettu huomioon vain

niiden osallistujien vastaukset, jotka ovat olleet läsnä kurssilla vähintään 7 kertaa (7 kertaa 1 hlö, 8 kertaa 3 hlöä, 9 kertaa 11 hlöä ja 10 kertaa 1 hlö), jolloin yhden osallistujan tulokset jätettiin analyysin ulkopuolelle, koska tämä vaatimus ei hänen kohdallaan täytynyt. Lopullinen tutkimusjoukko oli 16 henkilöä. Tutkimusjoukko koostui 13 naisesta ja kolmesta miehestä. Osallistujista neljä opiskelee aineenopettajaksi ja 12 luokanopettajaksi. Viidellä osallistujista oli jo ennen opettajaopintoja joku muu tutkinto suoritettuna. Nykyistä tutkintoaan osallistujat olivat aloittaneet suorittamaan vuonna 2008 (1 hlö), 2011 (2 hlöä), 2012 (3 hlöä), 2013 (3 hlöä), 2014 (3 hlöä) ja 2015 (4 hlöä). Kurssilaisten ikää ei ilmoittautumislomakkeessa tiedusteltu, mutta opiskelijat olivat 20-45-vuotiaita.

Kaikki osallistujat olivat tehneet vähintään yhden opetusharjoittelun ja kuusi osallistujaa oli myös tehnyt opettajan sijaisuuksia ja yksi sijaisuuksia päiväkodissa ennen kurssille hakemista. Seitsemän osallistujaa suoritti jotain opetusharjoittelua kurssin aikana keväällä 2016, ja kolme osallistujaa oli jo suorittanut kaikki opetusharjoittelunsa kurssille haettaessa.

14 osallistujan opintoihin kuului joku pakollinen esiintymis- ja vuorovaikutustaitoja kehittävä kurssi, kahdella ei¹. 12 opiskelijaa oli suorittanut opintoihin pakollisena kuuluvan puheviestinnän kurssin (esim. KKV1.1 Suomen puheviestintä tai vastaava) ja kaksi jonkun muun esiintymiseen valmentavan kurssin (*Ääni ja ilmaisu* ja *Presentation skills*). Yhtä lukuunottamatta kaikki osallistujat halusivat koulutukseensa enemmän esiintymis- ja vuorovaikutustaitojen opetusta, ja olivat siksi myös hakeutuneet tälle kurssille.

Neljällä osallistujista oli jonkun verran aiempaa kokemusta teatterin tekemisestä, 12 ei ollenkaan. Yhdeksän näistä suhtautui kuitenkin avoimesti teatterin harrastamiseen ja sanoi, että voisi ehkä joskus harrastaakin teatteria. Kolme taas koki ettei varmasti aiokaan kokeilla teatterissa näyttelemistä. Improvisaatiokokemusta kysyttäessä kahdella osallistujalla oli aiempaa kokemusta jostain improkurssista; toinen oli tykännyt käymästään kurssista ja toinen jostain syystä ei. 14 ei ollut aiempaa kokemusta improvisaatiosta.

Ilmoittautumislomaketta käsitellään lisää tarkemmin kohdassa 6.3.1., koska samalla lomakkeella kerättiin myös ensimmäiset tutkimusaineistot.

¹ Luokanopettajan opintoihin kuuluvaa äidinkielen ja kirjallisuuden opintokokonaisuutta MO1.1. ei laskettu tähän, koska se ei ole pelkästään esiintymis- ja vuorovaikutustaitoja kehittävä kurssi, vaan pitää sisällään paljon myös muuta.

6.3 Aineistonkeruumenetelmät

Aineistoa kerättiin monella eri tavalla. Koska pro gradu -työtä varten järjestetty Improvisaatiolla rohkeutta opetukseen -kurssi oli Turun yliopiston virallinen kurssi, josta opiskelijat saivat yhteensä 3 opintopistettä, oli kurssille kuuluttava kontaktiopetuksen lisäksi myös itsenäisiä tehtäviä. Itsenäiset tehtävät muodostavat pääaineiston pro gradu -työlle. Kurssitehtävien avulla on saatu aineistoa enemmän kuin tutkimustyöhön olisi tarvittu, joten osa aineistosta jää analysoimatta. Tutkimuksen pääaineisto koostuu kvantitatiivisesta alku- ja lopputilanteiden analysoinnista sekä vertailusta viivästettyyn tilanteeseen yhdeksän kuukautta myöhemmin. Kvantitatiivista aineistoa tukee kvalitatiivinen aineisto, joka koostuu osallistujien mielipiteistä ja kokemuksista. Taulukkoon 2 on koottu koko tutkimusaineisto.

Taulukko 2. Tutkimusaineisto, sen laatu ja mihin tutkimuskysymykseen se vastaa.

Aineiston nimi	Kvalitatiivinen aineisto	Kvantitatiivinen aineisto	Tutkimuskysymyksen aihe
Ilmoittautumislomake (joulukuussa 2015)	X	X	Esiintymisjännitys eri tilanteissa, odotukset ja tavoitteet kurssille
Ennakkotehtävä osallistujan henkilökohtaisesta suhteesta esiintymiseen (helmikuussa 2016, ennen kurssia)	X		Esiintymisjännityksen kokemus
Itsetuntoon liittyvä alkukysely (helmikuussa 2016, 1. kerralla)		X	Itsetunto, varmuus
Oppimispäiväkirja (koko kurssin ajan, 10 viikkoa)	X		Kurssin vaikutukset, täyttyikö odotukset ja tavoitteet kurssille, kurssin kehittäminen
Kirjallinen ja suullinen palaute kurssin aikana ja jälkeen	X		Kurssin vaikutukset, kurssin kehittäminen
Mahdolliset kirjalliset korvaavat tehtävät (kurssin aikana)	X		Kurssin kehittäminen
Itsetuntoon liittyvä loppukysely (huhtikuussa 2016, 10. kerralla)		X	Itsetunto, varmuus
Loppukysely, osin sama kuin ilmoittautuessa (toukokuussa 2016, kurssin päättymisen jälkeen)	X	X	Esiintymisjännitys eri tilanteissa, kurssin vaikutukset, täyttyikö odotukset ja tavoitteet kurssille, esiintymisjännityksen kokemus
Viivästetty kysely (tammi-helmikuussa 2017)	X	X	Esiintymisjännitys eri tilanteissa, itsetunto, varmuus, kurssin vaikutukset, kurssin kehittäminen

Ilmoittautumislomakkeen alkutiedot

Ilmoittautumislomakkeella (Liite 3) kerättiin osallistujien lähtötilanne esiintymisjännitykseen liittyen kokonaisuudessaan ja erikseen kahdeksassa eri opetukseen liittyvässä tilanteissa. Jännitys arvioitiin subjektiivisesti Likert-asteikolla 0-5, jossa nolla on “ei yhtään” ja 5 “paljon”. Lisäksi ilmoittautumislomakkeessa kysyttiin syitä miksi halusi kurssille ja odotuksia kurssia ajatellen, joita verrataan lopun tilanteeseen, jolloin nähdään vastasiko kurssi osallistujien odotuksia. Ilmoittautumislomakkeessa myös kysyttiin haluaisiko lisää esiintymis- ja vuorovaikutustaitojen opetusta osaksi opettajankoulutusta. Moni ilmoittautumislomakkeen kysymyksistä toistuu myöhemmin yhteensä kolme kertaa, ennen ja jälkeen kurssin sekä viivästettynä. Näin subjektiivisen jännityksen kokemuksen määrää ja muita mahdollisesti muuttuvia asioita voitiin seurata.

Ennakkotehtävä esiintymisjännityksestä

Kurssilla oli moodle-alusta, jossa tehtäviä ja muuta materiaalia voitiin jakaa. Ennen kurssin aloitusta opiskelijat saivat kirjoittaa ennakkotehtävänä omasta suhteestaan esiintymiseen (Liite 4). Tehtävän tarkoitus oli antaa ennakkotietoja kunkin opiskelijan kokemasta esiintymisjännityksestä sanallisesti. Tietoa käytetään taustatietojen selvittämiseen ja numeerisen alkukartoituksen tukena.

Itsetuntoon liittyvä alku-, loppukysely ja viivästetty kysely

Ennen ensimmäisen tunnin alkua opiskelijat täyttivät numeerisen itsetuntoon liittyvä alkukyselyn (Liite 5), jossa on 40 väittämää itsetuntoon, itsevarmuuteen, esiintymisjännitykseen, vuorovaikutus- ja ryhmätyötaitoihin sekä heittäytymis- ja läsnäolokykyyn liittyen. Kyselyn ensimmäiset 30 kysymystä olivat itse määriteltäviä ja liittyivät niihin asioihin, joihin tutkimuksen tekijä koki mahdollisesti olevan vaikutus improvisaation harjoittelemisella. Väittämillä mitattiin samoja asioita sekä negatiivisesti että positiivisesti, mikä on tyypillistä asennemittauksissa (Metsämuuronen 2006a, 102).

Kyselyssä viimeiset 10 ovat Rosenbergin itsetuntemittarin kysymyksiä (*Rosenberg self-esteem scale*) suomeksi käännettynä (muokattu lähteestä Ollikainen 2002). Rosenbergin itsetuntemittaria pidetään tilanteen suhteen yleisenä eli sen katsotaan mittaavan luotettavasti ns. pysyvää ja kokonaisvaltaista itsetuntoa (Robins, Hendin & Trzesniewski, 2001).

Väittämät olivat Likert-asteikolla 0-5, jossa 0 on ”täysin eri mieltä” ja 5 ”täysin samaa mieltä”. Lomaketta esitestasi 5 henkilöä, joiden kokemusten perusteella väittämiä muokattiin paremmin tehtävään soveltuvaksi.

Saman lomakkeen jokainen osallistuja teki kurssin viimeisellä kerralla ja viivästetyssä kyselyssä yhdeksän kuukautta myöhemmin.

Kurssipalaute kurssin aikana ja sen jälkeen

Kurssikerroilla opiskelijoilta kerättiin välitöntä palautetta kahdella tavalla: opiskelijat saivat antaa palautetta harjoitteiden välissä sanallisesti ja kertojen lopuksi ns. fiilisringeissä, jotka videoitiin ja jokaisen kerran lopuksi he saivat kirjoittaa tunnin fiilikset heti tunnin lopuksi myös paperille. Näin opiskelijoilla oli mahdollisuus antaa sellaista palautetta myös paperilla, mikä jäi sanomatta fiilisringissä. Fiilisrinkejä oli lähes joka kerralla, paperille palaute kerättiin joka kerralla. Lisäksi harjoitteiden välissä käytyjä keskusteluja on videoitu, joista on litteroitu kurssiin liittyvää palautetta.

Kurssilaiset ovat myös oma-aloitteisesti antaneet palautetta kurssin aikana ja sen jälkeen sähköisesti tai kasvotusten. Kasvotusten saadut palautteet on kirjoitettu ylös heti keskustelutilanteessa, jotta ne eivät unohtuisi ja tieto olisi kirjattuna sanatarkasti ylös.

Oppimispäiväkirja

Opiskelijat pitivät koko kurssin ajan oppimispäiväkirjaa. Oppimispäiväkirja oli ohjeistettu moodlessa (ks. Liite 6). Opiskelijoita pyydettiin sen lisäksi kirjoittamaan kahden ensimmäisen kerran jälkeen kurssin ryhmäytymisestä ja viimeisen kerran jälkeen lopun fiiliksistään sekä improfestarikerran jälkeen ajatuksiaan teatteri-improsta. Ohjeistuksesta huolimatta oppimispäiväkirjat olivat hyvin erilaisia niin rakenteeltaan kuin pituudeltaan. Suurin osa opiskelijoista oli kirjoittanut hyvin yksityiskohtaisesti ajatuksiaan jokaisen harjoituskerran jälkeen, kun taas jotkut oppimispäiväkirjat oli

kirjoitettu lyhyemmin vähän niinkuin yhteenvedoksi koko kurssista. Tutkimuskysymyksiin niistä kuitenkin löytyy vastauksia rakenteesta huolimatta.

Loppukysely

Osa ilmoittautumislomakkeen kysymyksistä toistettiin osallistujille kurssin lopuksi (Liite 7). Lisäksi osallistujilta kysyttiin improkurssin fiiliksestä vielä lisää ja sekä tarkemmin osallistujien kokemista kurssin positiivisista että negatiivisista vaikutuksista.

Viivästetty kysely

Tutkimuksen tekijän oletuksena oli, että improvisaatiokurssi herättää uusia ajatuksia itsestä esimerkiksi esiintyjänä vielä kuukausien päästäkin. Tämän takia osallistujille lähetettiin vielä noin yhdeksän kuukautta kurssin päättymisestä viivästetty kysely (Liite 8). Viivästetyssä kyselyssä kysyttiin samoja kysymyksiä kuin aiemmin (esim. numeeriset kysymykset) sekä joitain avoimia kysymyksiä, joissa heitä pyydettiin miettimään kurssin vaikutuksia vielä jälkikäteen: onko aiheesta herännyt kokemusten kautta uusia ajatuksia ja ovatko osallistajat päässeet kokeilemaan improvisaatiokurssilla opittuja asioita käytännössä. Lisäksi opiskelijoilta kysyttiin mielipiteitä improvisaatiokurssin sisällyttämisestä opettajankoulutukseen.

6.4 Aineiston käsittely

Aineisto on hyvin laaja ja käsittää sekä määrällistä että laadullista materiaalia. Sen käsittely onkin jaoteltu alaluvuittain analyysitavan mukaisesti: ensin tarkastellaan määrällisen aineiston numeerista analyysia, sitten laadullisen aineiston sisällön analyysia ja teemoittelua. Tuloksista kertovassa luvussa 7 tämä jako säilyy osittain, mutta eri tuloksia pyritään myös vetämään yhteen tutkimuskysymyksiin vastatessa. Selvyyden vuoksi, eri ajankohtana kerätyistä aineistosta käytetään tästä eteenpäin vain nimitystä alkukysely, loppukysely ja viivästetty kysely. Tämä ei viittaa suoraan aineiston nimeen (ks. Taulukko 2), vaan ajankohtaan milloin aineisto on kerätty; ennen kurssia, kurssin jälkeen vai viivästetysti.

6.4.1 Numeerinen analyysi

Koska havaintoja on vähän ($n = 16$), numeerisen aineiston analysointi suoritettiin pääasiassa parametrittomilla menetelmillä, joka soveltuvat pienen otoskoon tutkimiseen (Metsämuuronen 2006, 478). Ne soveltuvat paremmin myös Likert-asteikollisten aineistojen tutkimiseen (Metsämuuronen 2004, 14). Aineisto on kuitenkin riittävän laaja, sillä jo neljän havainnon perusteella voidaan tehdä tilastollisesti merkitseviä päätelmiä (Metsämuuronen 2006, 134). Summamuuttujien välisiä yhteyksiä tutkittiin parametrin varianssianalyysin avulla. Tuloksia analysoitaessa on huomioitava se, että aineiston pienuuden takia parametrinen testi ei välttämättä kuitenkaan anna oikeaa tulosta (Metsämuuronen 2006a, 711).

Summamuuttujien muodostus

Aineistosta muodostettiin kolmenlaisia summamuuttujia (Liite 9). Summamuuttujat ovat jatkuvia muuttujia, jotka ovat väittämien vastausten osioiden keskiarvoja. Alun ja lopun summamuuttujien arvoja verrattiin toisiinsa Wilcoxonin epäparametrisella testillä, joka sopii tilanteeseen kun halutaan selvittää kahden toisistaan riippuvan muuttujan välistä eroa (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2011, 99). Tässä tutkimuksessa olennaista oli kunkin osallistujan oma kehitysprosessi kurssin aikana. Lisäksi myös yhdeksän kuukautta kurssin loppumisen jälkeen kysytyn viivästetyn kyselyn arvoista muodostettiin samat summamuuttujat. Näitä käytettiin vaikutusten pysyvyyden mittaamisessa.

Ilmoittautumisen yhteydessä kysytyssä kyselyssä (Liite 3) kysymykset keskittyivät jännityksen kokemukseen yleensä (kaksi väittämää) ja tarkemmin eri esiintymis- ja vuorovaikutustilanteissa (kahdeksan väittämää). Näistä muodostettiin summamuuttuja kattamaan eri tilanteessa koetut jännityksen yhdeksi muuttujaksi (Liite 9, Taulukko 6). Alku- ja loppukyselyssä (Liite 5) oli 40 väittämää, jotka liittyivät mm. itsetuntoon (Rosenbergin kymmenen väittämän itsetuntotesti) itsevarmuuteen ja esiintymisvarmuuteen. Muodostin näistä väittämistä Rosenbergin itsetunto testi - summamuuttujan (Liite 9, Taulukko 7) ja esiintymisvarmuus-summamuuttujan (Liite 9, Taulukko 8), johon koostin esiintymisvarmuuteen eli esiintymistilanteessa koettuun itsevarmuuteen (Almokari 2006, 39) liittyviä väittämiä. Laadullisessa aineistossa opiskelijat käyttivät termejä *itsevarmuus*, *itseluottamus*, *esiintymisvarmuus* tai *varmuus*, joiden kaikkien voi tässä yhteydessä tulkita tarkoittavan samaa, koska liittyvät

nimenomaan esiintymistilanteessa koettuun tunteeseen. Tässä tutkimuksessa käytetään joko esiintymisvarmuus tai lyhyemmin varmuus -termejä puhuttaessa tästä summamuuttujasta.

Väittämät, jotka eivät liittyneet suoraan itsetuntoon tai varmuuteen on jätetty tarkastelun ulkopuolelle. Väittämistä osa kirjoitettu positiiviseen sävyyn, kuten “suhtaudun avoimesti muutoksiin” ja osa negatiiviseen, kuten “pidän itseäni epäonnistuneena”, mikä piti ottaa huomioon analysoinnissa. Negatiiviseen sävyyn kirjoitettujen kysymysten vastausten skaalaus käännettiin tulosten analysointia varten, jotta väittämät mittaisivat samaa ilmiötä samasta suunnasta (Metsämuuronen 2006a, 102). Asteikko oli 0-5 siten että 0 on “täysin eri mieltä” ja 5 “täysin samaa mieltä”. Väittämien vastauksista puuttui kaksi arvoa, joiden tilalle muodostettiin muiden vastaajien antamien arvojen keskiarvo, jotta puuttuva numero ei vaikuttaisi lopputulokseen.

Summamuuttujien reliabiliteetistä kertovat Cronbachin alfa kullekin väittämälle ovat varsin korkeat, 0.8-0.9 luokkaa, joten muuttujien arvot oli mielekästä yhdistää. (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2011, 53) Esiintymisjännitys eri tilanteissa -summamuuttujan Cronbachin alfa oli kurssin alussa 0.902, kurssin lopussa 0.913 ja viivästetyn kyselyn perusteella 0.839. Rosenbergin itsetuntotesti -summamuuttujan Cronbachin alfa oli alussa 0.874, lopussa 0.880 ja viivästetyn kyselyn perusteella 0.883, ja Varmuus-summamuuttujan Cronbachin alfa oli sekä alussa että lopussa 0.923 ja viivästettynä se oli 0.858.

Normaalijakaumatesti

Aineisto on suhteellisen normaalisti jakautunut, sillä kaikkien paitsi yhden summamuuttujan osalta vinous ja huipukkuus menevät arvon ± 1 sisään (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2011, 74-75). Esiintymisvarmuuden arvot olivat alkumittauksessa vinosti (oikealle) jakautuneita ja myös huipukkuus poikkeaa selvästi arvosta 1. Parametrittomilla testeillä tutkittaessa aineiston normaalijakaumalla ei kuitenkaan ole merkitystä (Metsämuuronen 2004, 20). Normaalijakaumatestin tulokset on koottu seuraavaan taulukkoon (Taulukko 3). Vaikutusten kannalta positiivisimmat luvut on tummennettu.

Taulukko 3. Aineiston tunnusluvut.

	Keski-arvo	Medi-aani	Keski-hajonta	Vinous	Huipuk-kuus	Cron-bachin Alpha
Esiintymisjännitys						
alussa	2.99	3.15	0.89	-0.99	0.41	0.90
lopussa	2.48	2.35	0.94	-0.20	-0.63	0.91
viivästetysti	2.28	2.35	0.79	-0.32	-0.77	0.84
Itsetunto						
alussa	3.04	3.15	0.73	-0.17	-0.27	0.87
lopussa	3.36	3.55	0.79	-1.02	0.48	0.88
viivästetysti	3.31	3.55	0.83	-0.96	0.04	0.88
Esiintymisvarmuus						
alussa	2.32	2.23	0.71	1.32*	1.69*	0.92
lopussa	2.63	2.40	0.73	0.76	-0.50	0.92
viivästetysti	2.81	2.61	0.64	0.87	0.19	0.86

* Vinous ja huipukkuus yli rajan ± 1 .

Summamuuttujien väliset yhteydet

Kaikkien kolmen muuttujan, esiintymisjännityksen, itsetunnon ja varmuuden muutoksen yhteyksiä tutkittiin suhteessa toisiinsa. Muuttujien vertailu oli mahdollista, sillä kaikilla kolmella muuttujalla asteikko oli samalla skaalalla (0-5). Ne eivät kuitenkaan olleet täysin samanlaisia, sillä esiintymisjännityksessä muutos oli “ei yhtään - paljon” kun itsetuntoon ja varmuuteen liittyvissä väittämässä muutos on “ei yhtään samaa mieltä - täysin samaa mieltä”, mutta riittävän samanlaisia, jotta niitä voitiin verrata toisiinsa. Esiintymisjännityksen osalta suurempi luku merkitsi isompaa esiintymisjännityksen kokemusta kun taas itsetunnon ja varmuuden osalta suurempi

luku merkitsi parempaa itsetuntoa ja varmuuden kokemusta. Esiintymisjännityksen asteikko oli siis käänteinen itsetunnon ja varmuuden asteikkoon nähden, ja tämä piti huomioida analyysissa.

Parametriton Wilcoxonin testi ei antanut suoraa luokittelevaa tietoa, joten aineisto piti käsitellä manuaalisesti ensin, jonka jälkeen eri summamuuttujia voitiin verrata keskenään. Aineisto jaettiin mediaanin mukaan kahteen ryhmään: ne osallistujat kenellä summamuuttujien arvot ovat vähemmän kuin mediaani (ryhmä 1) tai enemmän kuin mediaani (ryhmä 2) kaikkien kolmen summamuuttujan, esiintymisjännityksen, itsetunnon ja varmuuden, osalta. Huomattavaa on, että mediaanin alapuolella olevilla ei siis ole heikko itsetunto yleensä, mutta tässä porukassa he kuuluvat keskiarvon alapuolelle, tai yläpuolella olevilla erityisesti vahva itsetunto, vaan tässä porukassa he kuuluivat tämän muuttujan osalta mediaanin yläpuolelle. Esiintymisjännityksen osalta mediaanin alapuolella oli ryhmässä vähemmän jännittävät ja yläpuolella enemmän jännittävät. Aineiston jakaminen aiheutti sen, että havaintojen määrä kussakin ryhmässä pieneni puoleen ($n = 8$), mutta se riittää, sillä jo neljällä havainnolla voidaan tehdä tilastollisesti merkittäviä tuloksia (Metsämuuronen 2006, 134.). Kaikkien kolmen summamuuttujan (esiintymisjännitys, itsetunto ja varmuus) kahden eri ryhmän vastauksia kurssin alkaessa vertailtiin Wilcoxonin testin avulla jossain toisessa muuttujassa tapahtuneeseen kurssin aikaiseen muutokseen. Näin voitiin nähdä korreloiko kurssin aikana tapahtuneet muutokset jonkun alkutilanteen kanssa.

Jatkotutkimuksissa tutkittiin myös itsetunnon ja varmuuden kehittymistä jaoteltuna sen mukaan kuuluuko kurssin alussa enemmän esiintymisjännitystä kokevaan ryhmään (ryhmä 1) vai vähemmän (ryhmä 2). Tähän tarkoitukseen ei ole ei-parametrista testiä, joten vertailu suoritettiin varianssianalyysin avulla. Eri summamuuttujien erotusten välistä yhteyttä eri muuttujien välillä taas vertailtiin Spearmanin ei-parametrisellä järjestyskorrelaatiokertoimella. Lisäksi itsetunnon ja varmuuden kehitystä tutkittiin suhteessa toisiinsa varianssianalyysin avulla, joka oli ainoa tapa tutkia miten varmuus ja itsetunto kehittyivät suhteessa toisiinsa, esim. onko kehitysvauhdissa eroa. Myös jännitys eri tilanteissa -vastauksista koottiin tilannekohtaiset keskiarvot, joiden muutosta vertailtiin keskenään.

Tuen saamisen riittävyys opettajankoulutuksessa

Opiskelijoilta kysyttiin tuen saamisen riittävydestä esiintymisjännitykseen ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen nykyisessä opettajankoulutuksessa Likert-

asteikollisella kysymyksellä, jossa 0 = ei tarjoa ja 5 = tarjoaa. Vastauksista laskettiin keskiarvot ennen kurssia, kurssin jälkeen ja viivästetystä yhdeksän kuukautta myöhemmin, ja niitä verrattiin toisiinsa.

6.4.2 Sisällön analyysi ja teemoittelu

Laadullisen aineiston analyysissä käytettiin teemoittelua. Lisäksi laadullista aineistoa käytettiin määrällisen aineiston tukena, josta katsottiin vastaavako saadut määrällisen aineiston tulokset laadullista aineistoa. Tämä oli tulosten luotettavuuden arvioinnin kannalta tärkeää.

Kurssitavoitteisiin liittyvien kysymysten “Miksi haluat tälle kurssille?” ja “Mitä tavoitteita sinulle on tälle kurssille?” vastaukset teemoiteltiin yhteen, koska vastaajien vastaukset menivät monelta osin ristiin. Teemoiksi valikoituivat vastauksista nousseet syyt hakeutua kurssille (Liite 10). Täytyivätkö tavoitteet -kysymystä arvioitiin “kyllä” ja “ei” mainintojen määrän perusteella, koska osallistujien vastaukset olivat yksiselitteisiä ja helppoja arvioida.

Improvisaation vaikutuksia arvioitiin 39-kohtaisen positiivisia vaikutuksia kartoittavan kysymyksen pohjalta (Liite 11). Vaikutuksissa on huomioitu vastausten määrä ja ne on teemoiteltu isompien teemojen alle, kuten vuorovaikutustaitojen parantuminen. Teemojen alle koottiin laadullisesta aineistosta tukea antavia lainauksia. Positiivista anneista määriteltiin myös kaikkien opiskelijoiden mielestä tärkeimmät, sen pohjalta mitä kukin opiskelija oli määritellyt kurssin kolmeksi tärkeimmäksi anniksi (Liite 12). Vastaajilla oli mahdollisuus valita myös “kurssilla ei ollut minulle positiivisia vaikutuksia” jos näin koki. Negatiivisista vaikutuksista kysyttiin omassa avoimessa kysymyksessä vielä erikseen. Lisäksi opiskelijoita pyydettiin arvioimaan vaikutuksia nimenomaan opettajaopiskelijan ja tulevan opettajan näkökulmasta, ja antamaan esimerkkejä niistä. Viivästetyssä kyselyssä heiltä myös tiedusteltiin kokivatko osallistujat improvisaatiokurssilla olleen vaikutuksia edelleen, ja onko heillä herännyt uusia ajatuksia vaikutuksista jälkikäteen.

Opiskelijoilta tiedusteltiin haluavatko he lisää esiintymis- ja vuorovaikutuskoulutusta osaksi opettajaopintoja. Lisäksi heiltä kysyttiin vastaavaa koskien improvisaatiota. Opiskelijat saivat myös antaa konkreettisia ideoita koulutuksen toteuttamiseen, jotka koottiin vastausten perusteella yhteen.

Kaikki opiskelijat eivät ole vastanneet esitettyihin kysymyksiin samalla tavalla, joten tulosten analysoinnissa on hyödynnetty koko saatavilla olevaa aineistoa. Laadullisessa aineistossa esiintyvien mainintojen määrää on pystytty kaikkien tutkimuskysymysten osalta laskemaan aineiston laajuuden takia.

6.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimukseen annettuja tietoja käytetään luottamuksellisesti eikä esitettyjä vastauksia voida yhdistää kehenkään henkilöön. Taustatiedoista ainoastaan se, onko henkilö luokanopettaja- vai aineenopettajaopiskelija mainitaan lainauksien yhteydessä, niissä kysymyksissä, missä oli merkitystä onko kyse luokanopettajankoulutuksen vai aineenopettajankoulutuksen kehittämisestä. Muilla taustatiedoilla ei katsottu olevan tutkimuksen kannalta merkitystä. Lainausten yhteydessä ei ole mainittu yksilöintikoodoja, koska aineiston pienuuden ja tutkittavan aiheen henkilökohtaisuuden takia on haluttu säilyttää jokaisen osallistujan yksityisyyden suoja. Lainaukset liittyvät aina johonkin vastauksista esiin nousseeseen teemaan, ja kuhunkin teemaan liittyvät lainaukset on kuitenkin poimittu eri ihmisiltä.

Tutkimus toteutettiin mixed method -tyyppisesti eli siinä käytettiin useampaa eri menetelmää. Tätä kutsutaan myös *triangulaatioksi*, joka lisää tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi & al. 1997, 233). Useamman eri menetelmän avulla tutkimusongelmaan saadaan vastauksia monella tavalla ja eri näkökulmista, ja tutkimusmenetelmät täydentävät toisiaan. Metodien yhdistäminen eli tai menetelmä-triangulaatio antaa rikkaamman ja täydellisemmän kuvan tutkittavasta todellisuudesta ja usealla menetelmällä tutkimusongelmaan saadaan syvempi ymmärrys. (Metsämuuronen 2006, 134, 454; Hesse-Biber 2010, 3-5.) Triangulaation avulla voidaan varmistaa ettei kerättyyn aineistoon jää aukkoja eikä tutkijan omat ennakkokäsitykset vaikuttaisi tuloksiin. Eri menetelmillä kerättyjä tietoja voidaan verrata toisiinsa, jos niitä on kerätty samoihin aikoihin (Wisdom 2013, 2.), kuten tässä tutkimuksessa tehtiin. Rinnakkain kerätyt aineistot ristiinvalidoivat toisensa. (Hesse-Biber 2010, 3-5.)

Tässä tutkimuksessa triangulaatiota oli menetelmien lisäksi myös aineistojen osalta. Tutkimusta varten kerättiin osallistujien kokemuksia monella eri tavalla: etukäteen sähköisen puolistrukturoidun lomakkeen ja avoimemman ennakkotehtävän avulla, kurssin aikana suullisen ja kirjallisen palautteen ja kotona tehtävän oppimispäiväkirjan avulla, sekä jälkikäteen esseen ja sähköisen lomakkeen avulla. Myös henkilökohtaisesti

kasvotusten tai kirjallisesti kurssin aikana saatua palautetta on hyödynnetty tutkimuksessa. Tutkimukseen osallistuneilla oli monta tilaisuutta kertoa kaikista mahdollisista esiin tulleista asioista, kokemuksistaan ja mielipiteistään, mikä on minimoinut sitä riskiä, että joku asia olisi joltakulta unohtunut kertoa.

Voidaan tietysti pohtia, kuinka paljon tutkittavien vastauksiin on vaikuttanut se, että tutkija osallistui itse kurssille: onko joku jättänyt kertomatta jotain tietoisesti, esimerkiksi kohteliaisuuttaan, ja vaikuttivatko tutkimuksen tekijän tutkimusoletukset, joiden perusteella koko kurssi suunniteltiin, osallistujien mielipiteiseen. Kurssin tavoitteet, jotka mukailevat tutkimuskysymyksiä, olivat kuitenkin nähtävillä jo kurssille haettaessa. Kurssin aikana opiskelijoille kuitenkin painotettiin useaan otteeseen, että tutkimuksen tekijä haluaa kuulla avoimesti kaikenlaisia kokemuksia kurssilta ja sen jälkeen heränneistä ajatuksia, niin positiivisia kuin negatiivisia. Kurssin keskusteluilmapiiri pidettiin mahdollisimman luottamuksellisena ja turvallisena. Kurssin jälkeisessä loppukyselyssä mahdollisia negatiivisia kokemuksia kysyttiin vielä erikseen.

Tutkimusprosessi on pyritty tekemään mahdollisimman näkyväksi tutkielman toistettavuuden takia. Lomakkeissa esitetyt kysymykset on pyritty tekemään niin yksiselitteisiksi kuin mahdollista, joka yksinkertaistaa vastausten tulkintaa ja vähentää tutkijan oman tulkinnan tarvetta. Tutkimusaineistoa voidaan sen laajuuden ja monipuolisuuden takia pitää suhteellisen validina.

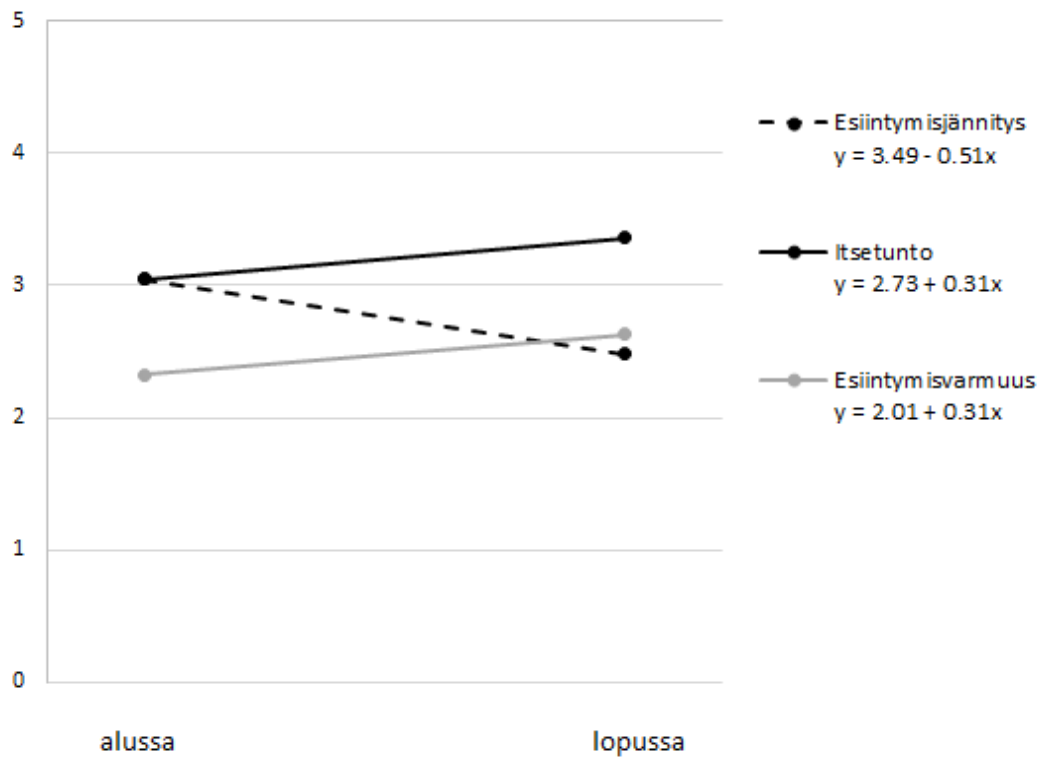
7. TULOKSET

7.1 Esiintymisjännitys, itsetunto ja esiintymisvarmuus

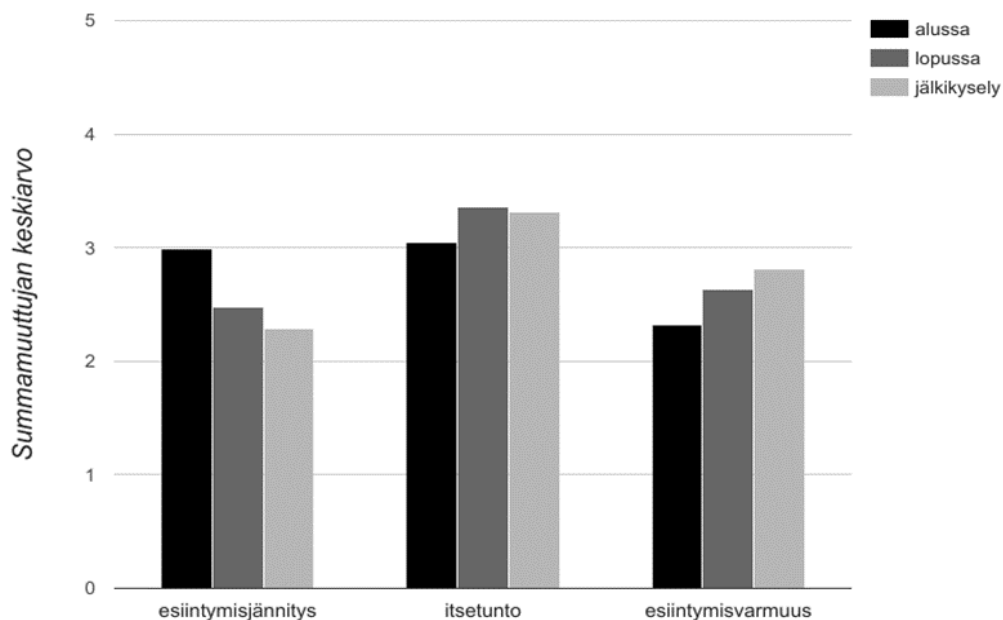
Pienestä aineistokoosta huolimatta aineistosta nousi esiin tuloksia, jotka ovat tilastollisesti merkitseviä. Aineistosta nousi esiin positiivisia muutoksia kaikissa tutkituissa summamuuttujissa kurssin alkumittauksesta loppumittaukseen. Muutoksia oli myös viivästettyyn mittaukseen, mutta ne olivat vain osittain tilastollisesti merkitseviä.

Seuraavalla sivulla olevassa kuviossa 1 havainnollistetaan muutosta suoran avulla. Esiintymisjännitys-suoran kulmakerroin oli -0.51, itsetunto-suoran 0.31 ja varmuus-suoran 0.31. Keskimääräinen esiintymisjännityksen kokemus siis väheni, ja itsetunnon ja varmuuden kokemus taas muuttui positiivisemmaksi kymmenen viikon improvisaatiokurssin aikana. Kuvaajan mukaan itsetunto ja varmuus näyttävän kehittyvän suunnilleen samalla tavalla ja myös niiden kulmakertoimet ovat samat. Asia tarkistettiin vielä toistettujen mittausten varianssianalyysin avulla, ja tulosten mukaan varmuus ja itsetunto kehittyvät molemmat tilastollisesti merkitsevästi (varmuus $p = 0,000$ ja itsetunto $p = 0,019$). Yhdysvaikutus sen sijaan ei ollut tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,985$) eli kehityksessä ei ollut eroa.

Verrattaessa kurssin lopuksi mitattuja tuloksia viivästetyn kyselyn tuloksiin, esiintymisjännityksen arvot olivat alempia kuin heti kurssin jälkeen mitattaessa ja esiintymisvarmuuden arvot olivat myös hieman kohonneet kurssin lopusta. Itsetunnon arvot olivat pysyneet samoina kuin kurssin lopuksi. Tulokset on koottu kuvioon 2.



Kuvio 1. Summamuuttujien keskiarvojen muutos kurssin alusta loppuun (n = 16).



Kuvio 2. Summamuuttujien keskiarvot kurssin alussa, lopussa ja viivästettynä.

Seuraavissa kappaleissa tuloksia on analysoitu tarkemmin kunkin tutkimuskysymyksen osalta.

7.1.1 Esiintymisjännityksen kokemus improkurssin jälkeen

Kurssille hakeutui erityisesti esiintymisjännitystä kokevia opiskelijoita. Esiintymisjännitykseen liittyvän ennakkotehtävän perusteella kurssin osallistujista sitä koki yhtä lukuunottamatta kaikki. Kahden mielestä heidän esiintymisjännityksen kokemuksensa ei aiheuttanut haittaa. Yhteensä 13 opiskelijaa koki esiintymisjännityksen haittaavan itseään, viidelle heistä haitta oli merkittävä. Useampi opiskelija kuitenkin mainitsi esiintymisjännityksensä olevan hallinnassa, jos he ovat saaneet valmistautua esitykseen hyvin.

Osallistujien esiintymisjännityksen kokemuksen väheni tilastollisesti merkitsevästi kurssin aikana. Esiintymisjännitys eri tilanteissa -summamuuttujien välinen ero oli tilastollisesti merkitsevä: jännityksen kokeminen yleensä ja eri tilanteissa väheni kurssin aikana ($Z = -2,747$; $p = 0,006$). Esiintymisjännityksen kokeminen eri tilanteissa väheni 12 osallistujalla ja kasvoi neljällä. Laadullinen aineisto tukee saatua tulosta (ks. lisää kappaleesta 7.2). Väheneminen näkyi kaikissa tilanteissa, joissa esiintymisjännitystä arvioitiin. Esiintymisjännityksen kokeminen väheni kurssin lopun tilanteesta viivästettyyn mittaukseen. Lopputilanteeseen verrattuna muutos ei kuitenkaan ole tilastollisesti merkitsevä ($Z = -1,700$; $p = 0,089$), mutta alkutilanteeseen verrattuna on ($Z = -2,842$; $p = 0,004$)

Tulokset opiskelijoiden esiintymisjännityksestä eri tilanteissa on koottu seuraavaan taulukkoon (Taulukko 4). Esiintymistilannetta tutkittaessa vastauksista saatiin selville, että opiskelijoita jännittää eniten tilanteet, jossa yleisössä on mukana aikuisia. Eniten jännitystä aiheuttaa oppilaiden vanhempien kohtaaminen vanhempainillassa, toiseksi eniten esiintyminen koulun yhteisessä tilaisuudessa ja kolmanneksi eniten opetusharjoittelu, jossa paikalla on myös ohjaava opettaja ja muita harjoittelijoita. Vähiten taas kahdenkeskiset tilanteet oppilaiden kanssa, mikä on ymmärrettävä tulos. Kaikissa muissa paitsi kahdessa mainitussa tilanteessa arvioidun jännityksen määrä väheni systemaattisesti alkukyselystä loppukyselyyn ja vielä viivästettyyn kyselyyn. Opetustilanne opetusharjoittelussa sai hieman korkeamman arvon viivästetyssä kyselyssä kuin loppukyselyssä, mutta ero on hyvin pieni. Oppilaiden vanhempien kohtaaminen vanhempainillassa sai saman arvon kurssin jälkeen ja viivästettynä. Alhaisimmat keskimääräiset jännitys-arvot eri tilanteissa on tummennettu alla olevassa taulukossa.

*Taulukko 4. Jännityskyselyn vastaukset opettajan kohtaamisissa tilanteissa mitattuna kurssia ennen, kurssin lopuksi ja viivästettynä. (*KA = keskiarvo, KH = keskihajonta)*

Jännitys eri tilanteissa (n = 16) 0 = ei yhtään, 5 = paljon	KA* alussa	KH* alussa	KA* lopussa	KH* lopussa	KA* viivästetty kysely	KH* viivästetty kysely
Opetustilanne luokassa opetusharjoittelussa (tilassa oppilaiden lisäksi ohjaava opettaja ja muuta harjoittelijoita)	3.31	1.25	3.00	1.15	3.03	1.04
Palautekeskustelu ohjaavan opettajan kanssa	2.69	1.25	2.06	1.29	1.69	1.01
Opetustilanne luokassa työelämässä	2.88	1.63	2.19	1.60	1.94	1.44
Yhteisopettaminen yleensä	2.75	1.13	2.19	1.22	1.69	1.32
Kahdenkeskinen tilanne oppilaan kanssa	1.50	1.10	1.25	1.06	1.19	1.11
Yhteistyö muiden työyhteisön jäsenten kanssa	2.63	1.02	2.13	1.31	1.75	1.06
Esiintyminen koulun yhteisissä tilaisuuksissa	3.75	1.00	3.38	1.02	3.25	1.34
Oppilaiden vanhempien kohtaaminen vanhempainillassa	3.91	1.04	3.44	1.03	3.44	1.41
KESKIARVO	2.92	0.76	2.45	0.75	2.25	0.86

7.1.2 Itsetunnon kokemus improkurssin jälkeen

Rosenbergin itsetuntotesti -summamuuttujan mukaan osallistujien subjektiivinen kokemus itsetunnostaan muuttui positiivisemmaksi kurssin aikana. Ero Rosenbergin itsetuntotestien välillä alussa ja lopussa on tilastollisesti merkitsevä ($Z = -2,021$; $p = 0.043$). Haluttuja positiivisia muutoksia itsetunnossa oli kymmenellä ja negatiivisia viidellä. Yhdellä ei havaittu muutosta. Laadullinen aineisto tukee saatua tulosta (ks. lisää kappaleesta 7.2). Viivästetyssä kyselyssä itsetunnon arvot olivat suunnilleen samat kuin kurssin jälkeen. Lopputilanteeseen verrattuna vertailu ei kuitenkaan ole tilastollisesti merkitsevä ($Z = -0,253$; $p = 0,801$). Myöskään alkutilanteeseen verrattuna muutos ei ole tilastollisesti merkitsevä, vaikkakin p-arvo on juuri siinä rajalla ($Z = -1,962$; $p = 0,05$).

7.1.3 Esiintymisvarmuuden kokemus improkurssin jälkeen

Tulosten mukaan kurssin osallistujien esiintymisvarmuus kohosi kurssin aikana tilastollisesti merkitsevästi ($Z = -2,445$; $p = 0,014$). Positiivisia muutoksia oli 13 osallistujalla ja negatiivisia kahdella. Yhdellä ei havaittu muutoksia. Laadullinen aineisto tukee saatua tulosta (ks. lisää kappaleesta 7.2). Viivästetyssä kyselyssä esiintymisvarmuuden arvot olivat kasvaneet siitä mitä ne olivat kurssin jälkeen. Lopputilanteeseen verrattuna muutos ei ole tilastollisesti merkitsevä ($Z = -1,502$; $p = 0,133$), mutta alkutilanteeseen verrattuna on ($Z = -3,260$; $p = 0,001$).

7.1.4 Yhteydet esiintymisjännityksen, itsetunnon ja esiintymisvarmuuden välillä

Kukin muuttuja jaoteltiin mediaanin mukaan ryhmään 1 ja 2 alkutilanteen mukaan, jotta voitiin vertailla ryhmässä esimerkiksi enemmän jännittävien itsetunnon muutosta vähemmän jännittävien itsetunnon muutokseen. Huomattavaa oli, että mediaanin mukaan jaoteltu aineisto puolittui ($n = 8$). Näinkin pienestä aineistosta kuitenkin nousi tilastollisesti merkitseviä muutoksia.

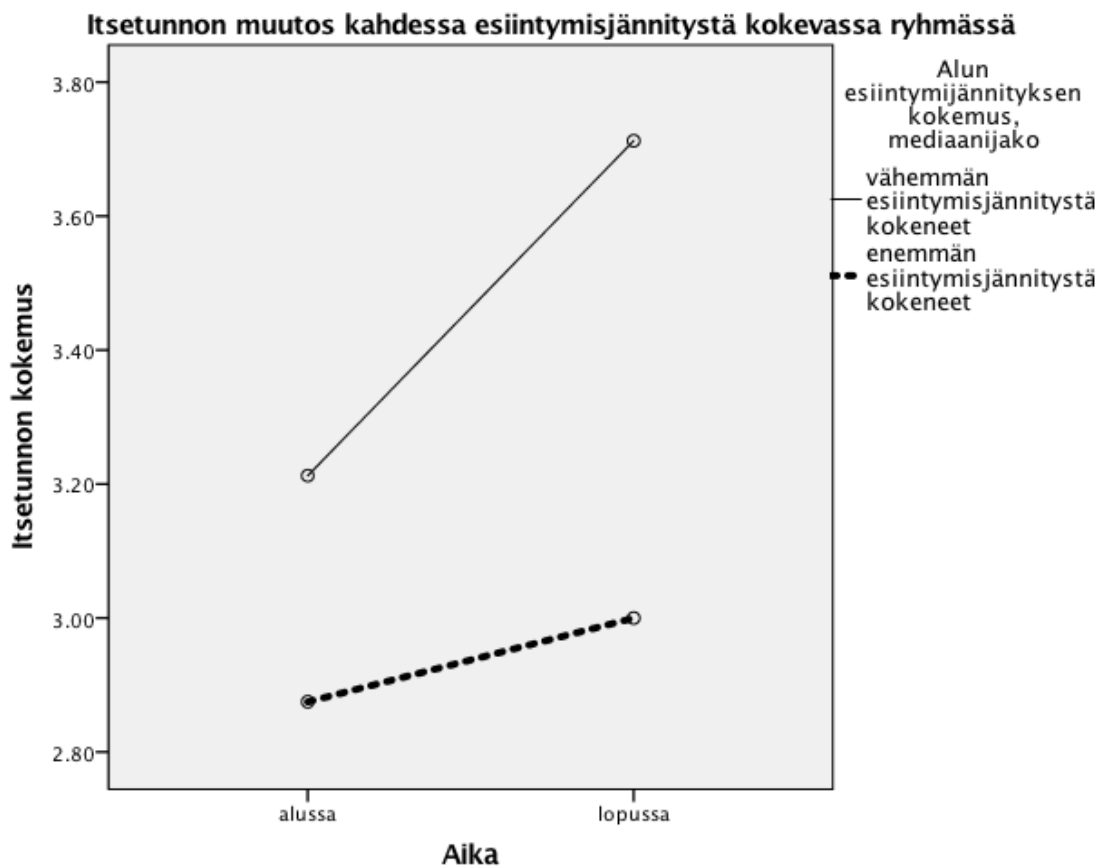
Summamuuttujia vertailtaessa niillä, joilla oli alussa keskimääräistä parempi itsetunto tapahtui tilastollisesti merkitsevä muutos esiintymisjännityksen vähenemisessä ($Z = -2,524$; $p = 0,012$). Myös niiden, jotka jännittivät alussa vähemmän, itsetunto parani tilastollisesti merkitsevästi ($Z = -1,973$; $p = 0,049$). Itsetunto ja esiintymisjännitys korreloivat kumpaankin suuntaan: jos koki aluksi vähemmän esiintymisjännitystä, itsetunto kohosi merkittävästi ja toisaalta, jos alussa oli parempi itsetunto, esiintymisjännitys väheni merkittävästi.

Esiintymisvarmuuden mukaan jaotelluissa ryhmissä muutos esiintymisjännityksessä tapahtui vain toiseen suuntaan. Niiden, jotka kokivat itsensä alussa epävarmemmiksi, esiintymisjännitys väheni tilastollisesti merkitsevästi ($Z = -2,492$; $p = 0,013$). Varmuuden muutos ei korreloinut alun esiintymisjännityksen kanssa.

Alun esiintymisvarmuudella ja itsetunnon muutoksella ei ollut yhteyttä. Myöskään varmuuden muutos ei korreloinut kummankaan muun muuttujan alkutilanteen kanssa.

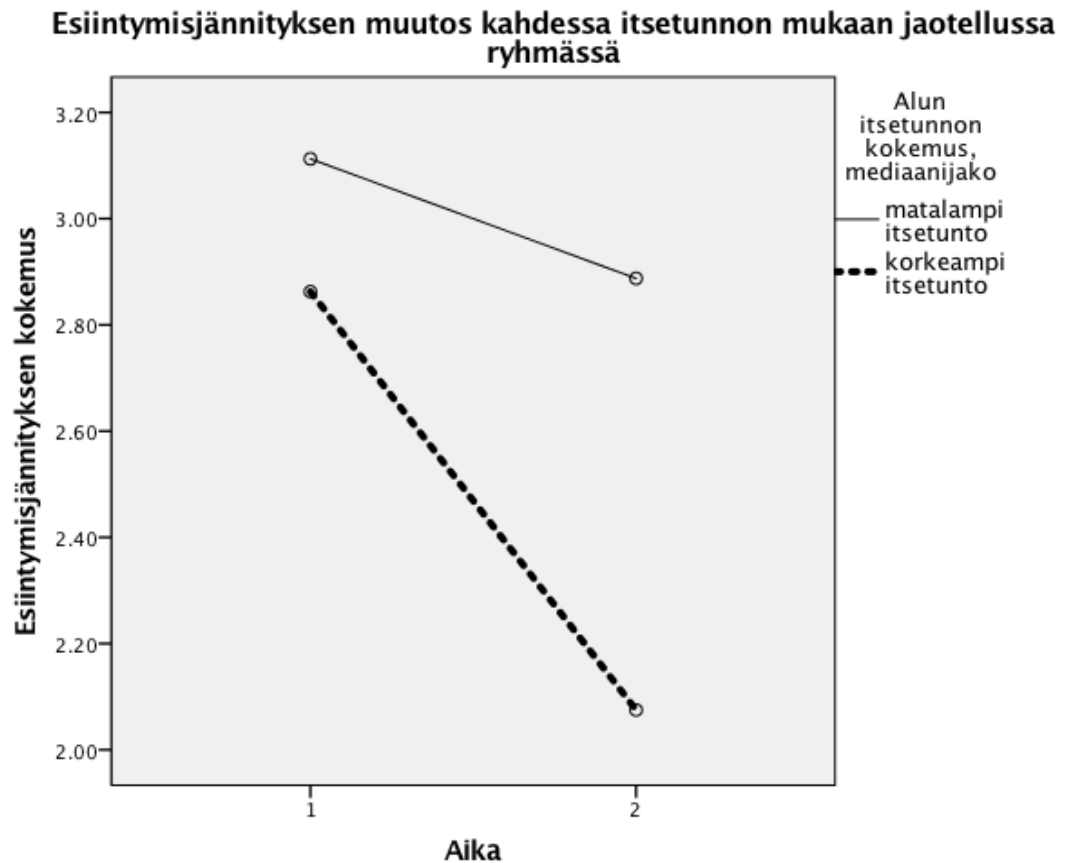
Yhdysvaikutus

Aineistosta tutkittiin ajan ja selittävän tekijän yhdysvaikutusta tutkittavaan muuttujaan toistettujen mittausten varianssianalyysin avulla. Tulosten mukaan sekä itsetunto (Kuvio 3) että varmuus (Kuvio 6) kehittyvät erityisesti niiden osalta, jotka jännittivät alussa keskimääräistä vähemmän. Lisäksi esiintymisjännityksen kokemus vähenee erityisesti niiden osalta, joilla itsetunto oli alussa korkeampi (Kuvio 4) tai esiintymisvarmuus alussa matalampi (Kuvio 5). Tulosten mukaan saadut yhdysvaikutukset eivät kuitenkaan ole tilastollisesti merkitseviä, vaikka kuvaajista (Kuviot 3 ja 4) voidaan nähdä, että eri ryhmien välisessä kehityksessä on eroja (huom. skaalaus). Eroa ei kuitenkaan ole missään riittävästi.



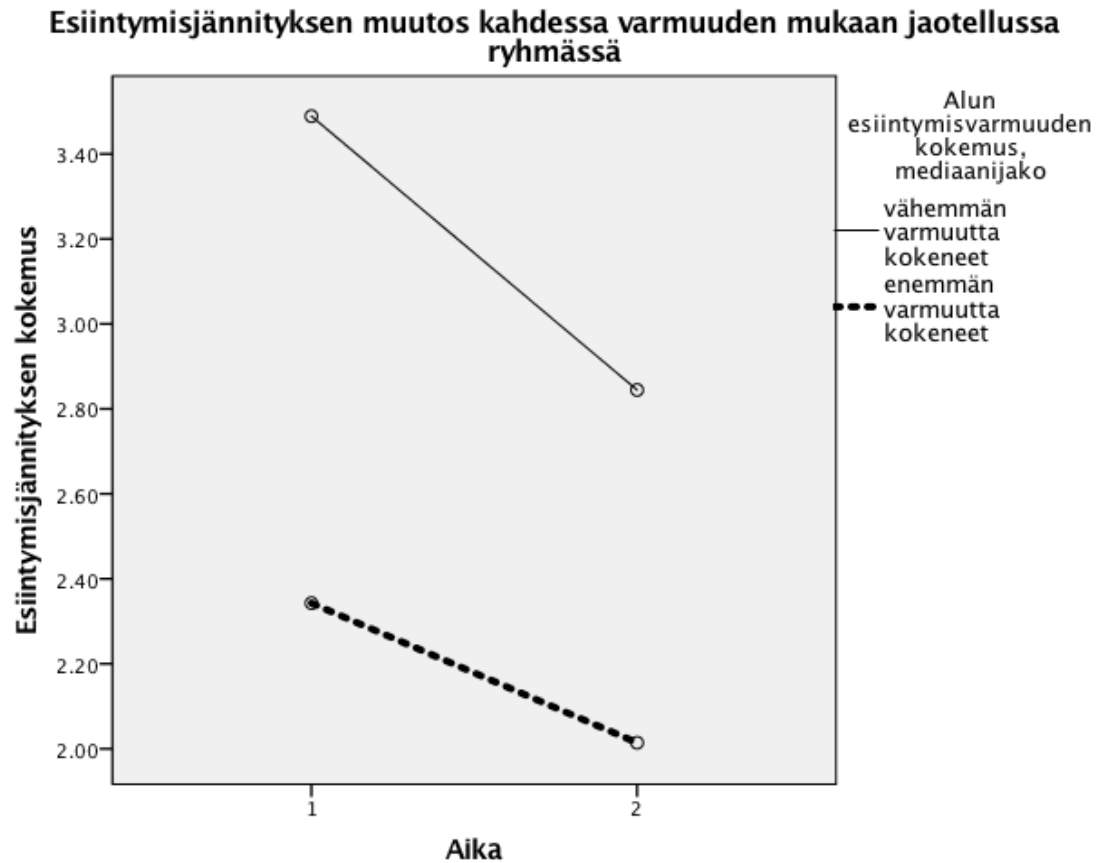
Kuvio 3. Itsetunnon muutos esiintymisjännityksen mukaan jaotelluissa ryhmissä.

Vaikka suorat näyttävät menevän eri suuntiin, kahden ryhmän välinen ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,179$).



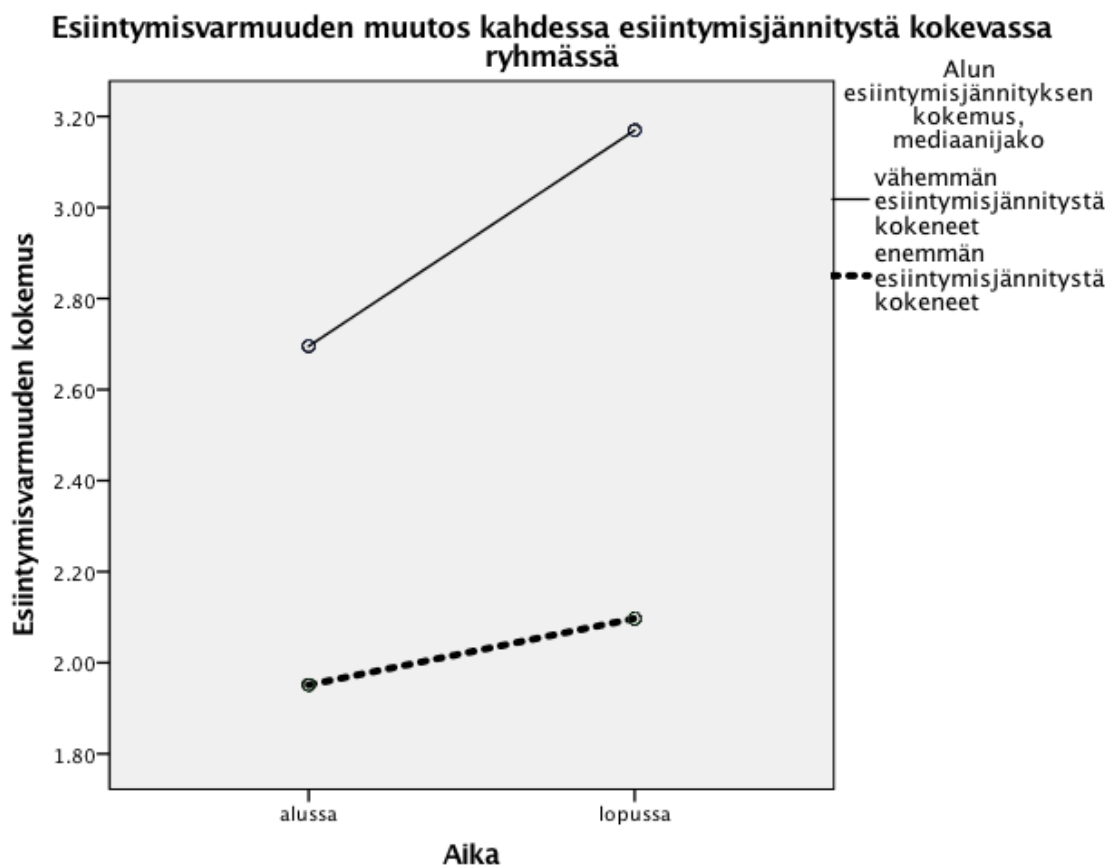
Kuvio 4. Esiintymisjännityksen muutos itsetunnon kokemuksen mukaan jaotelluissa ryhmissä.

Itsetunnon mukaan jaoteltuna esiintymisjännityksen kokemuksen muutos on lähimpänä erilaisia suoria, mutta se ei ole tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,063$). Kuvaajista 2 ja 3 voidaan havaita, että ne, joilla oli alussa korkeampi itsetunto, kokivat jo alkuun vähemmän esiintymisjännitystä.



Kuvio 5. Esiintymisjännityksen muutos varmuuden kokemuksen mukaan jaotelluissa ryhmissä.

Varmuuden mukaan jaotelluissa ryhmissä ero esiintymisjännityksen muutoksessa ei ollut tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,322$). Tässä suorat näyttävätkin menevän lähes samaan suuntaan, joten kummallakin ryhmällä muutos esiintymisjännityksen kokemuksessa oli lähes yhtä suuri.



Kuvio 6. Varmuuden muutos esiintymisjännityksen mukaan jaotelluissa ryhmissä.

Varmuuden muutos eri esiintymisjännityksen mukaan jaotelluissa ryhmissä ei ollut tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,233$) ja muutos kummallakin ryhmällä esiintymisjännityksen kokemuksessa oli lähes yhtä suuri.

Summamuuttujien erotukset

Summamuuttujien muutosten välisiä yhteyksiä tutkittiin Spearmanin ei-parametrisen järjestyskorrelaatiokertoimen avulla käyttäen erotusmuuttujia. Tulosten mukaan esiintymisvarmuuden ja itsetunnon muutos kurssin aikana korreloivat keskenään. Korrelaatiokertoimen arvo oli $r = 0.506^2$ ($p = 0,046$). Se tarkoittaa sitä, että mitä enemmän toinen kasvoi, sitä enemmän myös toinen kasvoi. Toisin sanoen parantunut itsetunto ruokki myös varmuutta, ja päinvastoin.

² $0.3 < r < 0.7$ kertoo kohtalaisesta tai merkittävästä korrelaatiosta (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2011, 141).

7.2 Improvisaatiokurssin vaikutuksia laadullisen aineiston perusteella

Seuraavissa kappaleissa käsitellään opiskelijoiden kurssille asettamia tavoitteita sekä opiskelijoiden kokemia improvisaatiokurssin vaikutuksia. Vaikutusten arviointi pohjautuu kysymykseen, josta opiskelijat ovat valinneet 38 erilaisen kurssin positiivisen annin joukosta itselleen tapahtuneita vaikutuksia. Vaikutukset on teemoiteltu isompien kokonaisuuksien alle ja niitä tukemaan on poimittu kohtia laadullisesta aineistosta. Luvussa käsitellään myös osallistujien nimeämiä kielteisiä vaikutuksia. Tulosten analyysissä on huomioitu koko laadullinen aineisto, esimerkiksi kurssipalautteet ja oppimispäiväkirja, joka sisältää kurssilaisten reflektiota kurssin vaikutuksista.

7.2.1 Osallistujien tavoitteet ja odotukset kurssille

Osallistujien vastaukset syistä miksi haluaa kurssille ja mitä odottaa kurssilta teemoiteltiin yhteen, koska ne menivät vastauksissa päällekkäin. Tuloksia verrattiin oppimispäiväkirjan ja loppukyselyn vastauksiin, joissa kysyttiin vastasiko kurssi odotuksiasi. Esiintyminen nähtiin kaikissa vastauksissa tärkeänä osana opettajan työtä, ja esiintymistaitojen kehittäminen nähtiin päällimmäisenä syynä hakeutua kurssille. Vastauksista muodostui kolme pääteemaa, joiden alle sijoitettiin niihin liittyviä tavoitteita. Esiintymisjännitykseen ja itsensä kehittämiseen liittyviä tavoitteita toi esille kumpaakin 11 opiskelijaa, jompaan kumpaan liittyviä tavoitteita mainitsi 13 opiskelijaa. Kolme opiskelijaa ei tuonut esille näihin liittyviä tavoitteita. Kaikki opiskelijat mainitsivat ammattitaidon kehittämiseen liittyvän tavoitteen tai tavoitteita kurssille hakiessaan. Ammattitaidon kehittäminen nähtiin selvästi päätavoitteena hakeutua kurssille.

Ammattitaidon kehittäminen

Useampi opiskelijoista ($n = 9$) mainitsi tavoitteeksi oppia lisää työvälineitä opettajan työtä varten: miten draaman/improvisaation kautta voi oppia, opettaa ja kehittyä, miten niitä voisi hyödyntää työssä. Ryhmättämiskeinoja toivottiin myös erikseen ($n = 5$).

“Toivoisin oppivani ryhmäyttämisleikkejä. Haluaisin, että draamamenetelmiä sovellettaisiin eri oppiaineiden opetukseen ja että harjoituksia tehtäisiin käytännössä, jotta niihin saisi tuntumaa ja niitä voisi sitten myöhemmin hyödyntää omassa opetuksessa.”

Puolet opiskelijoista koki tärkeäksi ylipäättään improvisointitaitojen kehittämisen tulevan opettajan työn kannalta (n = 8):

“ -- opettajuus vaatii todella mukautuvia taitoja ja ennen kaikkea improvisaatiotajua. ”

“Uskon myös, että improvisaatiokurssi auttaisi opettajan jokapäiväisessä työssä.”

“Rentoutumista odottamattomissa tilanteissa (joita opettajana kohtaa joka päivä).”

Myös esimerkiksi oppilaiden rohkaisuun kaivattiin keinoja.

“En jännitä juurikaan opetustilanteissa, mutta haluaisin oppia enemmän keinoja opettaa oppilaita rohkeaan itseilmaisuuksaan ja oppimaan nauramaan itselleen.”

Itsensä kehittäminen

Useampi opiskelija näki kurssista hyötyä suoraan sekä ammatillisesti että oman itsensä kehittäjänä. Itsensä kehittäminen liittyy myös ammattitaidon kehittämiseen.

“Uskon, että kurssista olisi hyötyä siis niin yksityiselämässäni kuin myös tulevassa työssäni opettajana: jos voisin rentoutua luokan edessä enemmän uskon, että tuntinikin sujuisivat paremmin ja oppilailla olisi parempi olla.”

Itsensä kehittäminen (n = 11) ja oman mukavuusalueen ulkopuolelle astuminen (n = 6) tuli useassa vastauksessa esille.

“Haluaisin vahvistaa esiintymis- ja vuorovaikutustaitojani ja myös kasvattaa itseäni ihmisenä astumalla hieman oman mukavuusalueen ulkopuolelle.”

Myös itse improvisaatiosta ja draamasta haluttiin oppia lisää, koska ne kiinnostivat (n = 6).

Esiintymisjännityksen helpottaminen

Moni koki tärkeäksi ammatillisen varmuuden kehittämisen (n = 10). Muutama mainitsi, että jos pystyisi hallitsemaan esiintymisjännitystä paremmin, voisi keskittyä itse

opettamiseen, ja alkaa nauttimaan työstä enemmän.

“Olen erittäin kova jännittäjä ja koen, että minun olisi helpompi omistautua opettamiselle kun en jatkuvasti jännittäisi itse tilannetta.”

“Uskoisin kurssin auttavan edes jollain tavoin mielestäni pahaan esiintymisjännitykseeni. Minua motivoisi vahvasti se, että saattaisin oikeasti alkaa nauttimaan enemmän valitsemastani ammatista ja saada apua juuri esiintymisen aiheuttamaan stressiin. Lisäksi kurssi helpottaisi tulevaisuudessa niitä tilanteita, kun pitää tavata uusia ihmisiä erilaisissa tilanteissa. Rohkea esiintyminen ja uusien ihmisten tapaaminen parantaisi varmasti myös itsetuntoani.”

Opiskelijat halusivat oppia rentoutumaan (n = 5), vapautumaan (n = 3) tai purkamaan ahdistusta ennen esiintymistä (n = 3). Useampi vastaaja toi esille sen, että on kokenut esiintymisjännityksen vaivanneen jo niin kauan, että asialle oli vihdoinkin tehtävä jotain (n = 4).

“Koen, että olen painiskellut näiden ongelmien kanssa pitkään, ja olisi huojentava saada jotakin helpotusta ongelmaan.”

Muutama haki kurssilta positiivisia esiintymiskokemuksia (n = 3), helpottaakseen esiintymisjännitystä. Etukäteen moni arvioi kurssista olevan paljon hyötyä ja muutama sanoi jo olevansa valmis heittäytymään tuntemattomaan.

“Olen valmis haasteisiin ja haluan todellakin kehittää omia vuorovaikutus-, esiintymis- ja improvisaatiotaitoja uudelle tasolle.”

Kolmessa vastauksessa kiiteltiin jo etukäteen juuri tämän tyyppisen kurssin järjestämisestä opettajankoulutukseen.

“Todella hienoa että olette lähteneet tällaista tekemään. Juuri tämän tyyppistä tarvittaisiin erityisesti lasten kanssa toimivien koulutukseen.”

Jännityksen takia kahdessa ilmoittautumislomakkeessa erityisesti toivottiin kurssille myönteistä ja turvallista ilmapiiriä ja kolmannessa haluttiin tuoda esille se, että jo kurssille osallistuminen itsessään jännittää.

Muita tavoitteita tai syitä hakeutua kurssille

Kaksi kurssilaista sanoivat odottavansa kurssilta hauskanpitoa ja yksi uusia ystäviä. Yhdelle motivoiva tekijä hakea kurssille oli kurssin ainutlaatuisuus.

7.2.2 Kurssin positiiviset vaikutukset

Kurssin jälkeen opiskelijat vastasivat kysymykseen: “Mitkä seuraavista asioista sinun mielestäsi kuuluivat tavalla tai toisella improkurssin positiivisiin anteihin sinulle henkilökohtaisella tasolla? Voit rastittaa niin monta kun koet olevan jollain tavalla suoraa tai epäsuoraa seurausta improkurssille osallistumisesta. Jos et koe kurssilla olleen sinulle positiivisia vaikutuksia, rastita viimeinen vaihtoehto.” Kysymykseen kuului 39 väittämää, joista viimeinen oli “kurssilla ei ollut minulle positiivisia vaikutuksia”. Kaikki vaikutukset saivat “tykkäyksiä” (Liite 11). Yhteensä 38 väittämästä osallistuja valitsi keskimäärin 22.8 väittämää (hajonta 9 - 37, mediaani 23) ja yksi väittämä sai keskimäärin 9.6 “tykkäystä”. Osa väittämistä liittyi samaan teemaan, joten analyysissä niitä on yhdistelty kokonaisuuksiksi. Vastaukset on alla järjestetty suosituimmuusjärjestykseen.

Tämän jälkeen opiskelijoita pyydettiin kertomaan valitsemistaan positiivisista vaikutuksista kurssin kolme parasta antia (sai myös kirjoittaa jonkun listasta puuttuvan muun annin), asettamaan ne tärkeysjärjestykseen ja perustelemaan miksi oli asettanut vaikutukset tähän järjestykseen. Näistä on koottu liitteeseen koko ryhmän tärkeimmiksi katsomat vaikutukset (Liite 12).

1. Hauskanpito, leikkiminen ja hulluttelu

Kaikkien mielestä kurssilla oli joitain positiivisia anteja, ainakin *hauskanpito* ja *leikkiminen* (n = 16). Moni arvosti *hauskanpitoa* myös yhtenä kurssin tärkeimmistä anneista (5 mainintaa).

“Monipuolisia juttuja, missä ei tarte olla niinku silmätikkuna, mut silti kaikki on niinku mukana, ja helppo hypätä mukaan noihin juttuihin. Enkä olis ikinä arvannut, että aikuisista, tynnystä ja pallosta - (kaikki räjähtävät nauruun)- en olis ikinä arvannut, että siitä tulee sellanen meteli. Se oli kyllä toimiva, ihan uskomaton juttu se!! (filisringissä toisen harjoituskerran jälkeen)

“Kurssi oli paljon leikkimielisempi ja hauskempi kuin mitä olin uskaltanut odottaa. Kaikessa hauskudessaan oppiminen tapahtui ikään kuin “piilossa”. Nyt vasta huomaan miten pitkän matkan päähän olen tullut!” (päiväkirjamerkintä)

Hulluttelun olivat myös valinneet lähes kaikki (n = 14).

“Kurssi vastasi (odotuksia) ja oli vähän enemmänkin, en tosiaan odottanut kurssilla, että joka kerralla saisi nauraa niin paljon.” (päiväkirjamerkintä)

Improvisaation koettiin myös yllättäneen positiivisesti.

*“Tosi rentoutunut olo tämän kerran jälkeen, vaikka ensin jännitin improvisaatiota.”
(palautteessa kolmannen kerran jälkeen)*

Jo kurssin ensimmäisen kerran jälkeen monen fiilikset olivat “hyvät” tai “tosi hyvät”, “hauskat”, “virkistävät” tai muuten positiiviset. Fiilisringissä useampi osallistuja sanoi, että poskilihakset ovat kurssikerran jälkeen kipeät ja monessa puheenvuorossa tuli esille se, että osallistuja oli kokenut osallistumisensa “yllättäen tosi positiiviseksi”. Yksi myös kertoi, että “kannatti rämpiä tuolla räntäsateessa ja tulla tänne”, vaikka aloitus osui lomaviikolle.

2. Uusia opetustekniikoita opetukseen

Kaikkien paitsi yhden mielestä kurssin positiivisiin anteihin kuului se, että kurssilla oppi *uusia opetustekniikoita* tai *uusia tekniikoita eri oppiaineiden opettamiseen* (n = 15).

*“Kurssi hyödytti minua opettajaopiskelija erityisesti siten, että osaan ehkä ajatella monipuolisemmin asioita, joita olen oppinut opettajankoulutuksessa. Huomasin myös kurssin jälkeen, että kun opiskelimme muita asioita koulussa, mietin miten tämän voisi toteuttaa improvisaation avulla oppilaiden kanssa.”
(päiväkirjamerkintä)*

Uudet opetustekniikat nostettiin koko ryhmän osalta tärkeimmäksi anniksi jaetulle 1. sijalle (8 mainintaa).

3. Itsekasvuun liittyvät vaikutukset

Lähes kaikki merkitsivät positiiviseksi anniksi yhden tai useamman vaikutuksen itsekasvulle: *itsetuntemuksen parantuminen, itsevarmuuden lisääntyminen tai itseluottamuksen parantuminen* (n = 14).

“Kurssi vaikutti todella paljon mun itsetuntooni ja olin joka viikko niin ylpeä itsestäni ja kaikista improtunnilla tulleista onnistumisista. Uskon kasvoi siihen, että selviän nopeistakin tilanteista opettajantyössä ja mokaaminen on ok.” (päiväkirjamerkintä)

“Kurssin jälkeen koen, että uskallan helpommin antamaan omia mielipiteitä eikä jäädä pohtimaan, että olisiko pitänyt sanoa, mitä oli mielessä. Sain selkeästi itsevarmuutta ja itsetuntoa niihin tilanteisiin, jossa pitää olla enemmän luokan edessä” (päiväkirjamerkintä)

“Huomasin likert-asteikkoa täyttyessä että oma suhtautuminen itse on paljon positiivisempi kuin alussa. Osa siitä johtuu varmaan valon määrän lisääntymisestä yms. Mutta myös tällä kurssilla on ollut ehdottomasti vaikutusta. Joka viikko on alkanut iloisissa merkeissä impron jälkeen.” (palautteessa viimeisen kerran jälkeen)

Itsensä ylittämisen, rohkeutta astua omalle epämukavuusalueelle ja/tai rohkeuden lisääntymisen näki lähes yhtä moni kurssin positiivisena vaikutuksena (n = 13).

“Kurssin alussa koin tekeväni jotain todella outoa ja astuvani aivan uuteen ja nyt kurssin loputtua ajattelenkin, ettei improilu olekkaan niin hirveää ja että minähän pystyn tähän kuten muutkin.

Parhaimpia asioita on ollut joka kertainen itsensä ylittäminen, statusharjoitukset, ymmärryksen kasvaminen vuorovaikutustilanteissa, itseymmärryksen kasvu ja hauskanpito. Kurssi on opettanut, ettei kaikki ole niin vakavaa ja että yhdessä nauraminen todella tekee hyvää. Kurssi siis todella oli höydyllinen minulle. Ennakkooajatuksistani poiketen se ei vain auttanut opettamistilanteissa vaan lisäsi ymmärrystä itsestäni ihmisenä laajemminkin. Olen aloitekykyisempi, uskallan katsoa silmiin ja otsani ei ole aivan yhtä rypyssä.” (päiväkirjamerkintä)

“Uskallan olla “hölmö” myös luokan edessä ja olen päässyt myös osin ulos kuorestani. Kurssi siis toi minulle lisää itsevarmuutta.” (päiväkirjamerkintä)

Jotkut osallistujat kertoivat huomanneensa muutoksia toisissaan kurssin aikana.

“On ollut hienoa nähdä muutos, mikä ryhmässä on kevään aikana tapahtunut. Myös yksittäisten ihmisten voi nähdä puhjenneen kukkaan.” (palautteessa viimeisen kerran jälkeen)

Itsekasvuun (6 mainintaa) ja *itsensä ylittämiseen* liittyvät vaikutukset (6 mainintaa) koettiin kurssilaisten mielestä tärkeiksi ja ne jakoivat yhdessä kolmanneksi tärkeimmän vaikutuksen sijan.

4. Parempi ymmärrys sosiaalisista statuksista

Lähes kaikkien mielestä *parempi ymmärrys erilaisista sosiaalisista statuksista* (n = 14) oli yksi kurssin positiivisia vaikutuksia. Statukset olivatkin loppukurssin tärkein opittava kokonaisuus. Useimmat mainitsivat myös *paremman kyvyn ymmärtää muita ihmisiä* ja/tai *sosiaalisten suhteiden ymmärtämisen* kurssin positiiviseksi anniksi (n = 10).

“Oppilaiden on tärkeä huomata, kuinka ihminen on muutakin kuin se, minkä vaikutelman hänestä ensin saa ja että sama persoona voikin edustaa erilaisia statuksia. Statuksien ymmärtäminen on nyt muuttanut käsityksiä vuorovaikutuksesta ja aion hyödyntää tätä myös opettajantyössäni. Luokan vuorovaikutuksen ymmärtäminen ja oman statuksen tiedostaminen auttavat ratkaisemaan myös hankalampia tilanteita.”
(loppukyselyssä)

Statusharjoittelun nähtiin liittyvän myös esiintymisjännitykseen.

“Esiintymisjännityksen statusharjoituksista on myös apua, koska niissä joutuu olemaan vähän toisessa roolissa ja ikään kuin näyttelemään.” (päiväkirjamerkintä)

“Esiintymisjännitystä miettiessä tulee helposti ajatelleeksi, että korkean statuksen omaava ei jännittäisi niin paljoa vaikka asia ei välttämättä olekaan näin. Itseäni helpotti kerran huomata korkea statuksisen henkilön esiintymisjännitys ja se antoi ikään kuin “luvan jännittää”. Esiintyessä pyrkii ottamaan hieman korkeamman statuksen saadakseen rohkeutta esiintymiseen.” (päiväkirjamerkintä)

Puolet opiskelijoista nosti *paremman ymmärryksen sosiaalisista statuksista* kurssin tärkeimmäksi anniksi, joten koko ryhmän osalta se oli tärkein jaetulla 1. sijalla (8 mainintaa).

5. Esiintymiseen liittyvät vaikutukset

Moni koki kurssin positiiviseksi vaikutukseksi esiintymisvarmuuden parantumisen ja/tai esiintymisjännityksen vähenemisen (n = 13).

“Kurssista on ollut apua esiintymisjännitykseen. Hyväksyn nyt enemmän omia ideoita ja tiedostan enemmän omaa esiintymistäni luokassa.” (loppukyselyssä)

“Olen kurssin aikana kehittynyt esiintymisessä ja saanut lisää rohkeutta osallistua uusiin asioihin. En enää mieti niin tarkkaa, mitä sanon ääneen ja sanottuja asioita ei enää tule pohdittua niin paljon jälkeenpäin. Kurssi vastasi aika paljon sitä, mitä odotinkin ja sain harjoiteltua juuri niitä asioita kun halusinkin.” (päiväkirjamerkintä)

Positiivinen suhtautuminen mokaamiseen nähtiin usein positiivisena vaikutuksena (n = 10).

“Mitä pidemmälle kurssi meni, sitä paremmin koko mahdollisen mokaamisen ajatus jäi taka-alalle ja sitä vain nautti tekemisistään.” (loppukyselyssä)

“Olen ylittänyt niin monia rajoja tämän kurssin aikana. Huomaan sen sijaisuuksia tehdessä, ettei minua enää niin paljo kiinnosta, mitä muut minusta ajattelevat. (päiväkirjamerkintä)

Tällä oli vaikutusta myös siinä, että kurssilaiset oppivat ymmärtämään paremmin omaa ja muiden roolia esiintyjänä ja yleisössä. Yleisön koettiin yhä useammin tukevan esitystä sen sijaan, että se olisi tuomitsemassa esiintyjää.

“Esiintyminen ja mahdollinen mokaaminen muiden edessä eivät tunnu enää lainkaan yhtä kamalilta ajatuksilta kuin joskus aiemmin. Olen kurssin jälkeen enemmän sillä kannalla, että esiintyessäni “yleisö”, olkoon se sitten oppilaat, vanhemmat tai työyhteistön jäsenet, eivät luultavasti ole tuomitsemassa minua vaan tuntevat empatiaa ja haluavat kannustaa, vaikka esitys ei menisikään ihan putkeen. Tämä oivallus on ollut todella tärkeä itselleni, vaikka se kuulostaakin varmasti aika itsestäänselvyydeltä monelle.” (loppukyselyssä)

Useampi asetti *esiintymisvarmuuden saamisen* kurssin tärkeimmiksi vaikutukseksi (3 mainintaa) ja myös *positiivinen suhtautuminen mokaamiseen* mainittiin (1 maininta).

Kaikki kurssilaiset eivät kokeneet kurssin vaikuttaneen esiintymis- jännitykseen, mutta heillekin kurssi toi positiivisia esiintymiskokemuksia.

“Olen varmempi itsestäni. Opin, että voin myös nauttia improsta. Olen silti edelleen esiintymisjännittäjä, ja tekemiämme harjoituksia en osaa verrata esimerkiksi puheen pitämiseen jollain kurssilla.” -- “Jäi positiivisia kokemuksia kyllä” (päiväkirjassa ja viivästetyssä kyselyssä)

Kurssilla ei harjoiteltu esitelmän pitämistä eikä siellä ollut juurikaan muille esitettäviä harjoituksia. Kurssin pääpaino oli yhteisessä tekemisessä.

6. Vuorovaikutustaitojen kehittyminen

Moni kertoi positiiviseksi vaikutukseksi *paremman kyvyn olla läsnä tässä ja nyt ja/tai paremmat kuuntelemisen taidot* (n = 13). Lisäksi yhtä moni kertoi positiiviseksi vaikutukseksi *omien ja/tai toisten ehdotusten hyväksymisen* (n = 13). *Paremmat kuuntelemisen taidot* mainittiin myös kurssin tärkeimpinä vaikutuksina (2 mainintaa).

“Itsetuntemukseni syveni statusharjoituksen myötä ja aloin pohtimaan sitä, miten yleensä vuorovaikutan ihmisten kanssa. Opin itsestäni uusia juttuja.” (palautteessa 7. kerran jälkeen)

Paremmat vuorovaikutustaidot mainitsi useimmat (n = 9), mutta aiemmin mainitut, läsnäolon ja kuuntelun taidot sekä hyväksyminen liittyvät vuorovaikutustaitoihin. Osa listasi kurssin positiiviseksi vaikutukseksi myös *paremman keskittymiskyvyn* (n = 6) ja *paremmat kommunikointitaidot* (n = 6) sekä *luottamuksen parantumisen muihin ihmisiin* (n = 5), jotka liittyvät vuorovaikutustaitojen yleiseen parantumiseen.

7. Spontaanisuuden vahvistuminen

Heittäytymiskyvyn paraneminen, estoista vapautuminen ja/tai uskallus ottaa riskejä nostettiin monessa vastauksessa esille positiivisena antina (n = 12).

“Ajattelin zombileikissä, että en pysty, mutta kun sitten juoksin örveltäen ympäri tuolirinkiä tajusin, etten tämän jälkeen varmaan ikinä tule häpeämään mitään. Tämän kerran harjoituksen toivat ehdottomasti lisää varmuutta esiintymiseen ja äänenkäyttöön!” (palautteessa kolmannen kerran jälkeen)

Spontaanisuus tuntui kurssilaisten keskuudessa vahvistuneen myös muuten. Reilu puolet osallistujista mainitsi *joustavuuden lisääntymisen* (n = 9), *paremman tilanteen haltuunottokyvyn* (n = 7) ja/tai *paremman muutoksiin suhtautumisen* (n = 6)

vastauksissaan. Isompi osa osallistujista mainitsi *mielikuvituksen vapautumisen* yhdeksi kurssin positiivisista anneista ($n = 11$) mikä on myös yksi spontaanisuuden vahvistumisen merkki.

8. Hyvä ryhmähenki

Viivästetyssä kyselyssä lähes jokainen ($n = 14$) kuvaili ryhmähenkeä hyväksi tai erittäin hyväksi, yksi sallivaksi ja turvalliseksi, ja yksi sellaiseksi, jossa oli helppo olla ja sai rohkeasti heittäytyä. Monessa vastauksessa kiiteltiin kurssin turvallista ilmapiiriä ja myös ohjaajien osuutta siihen. *Ryhmähenki* nostettiin monessa vastauksessa myös kurssin positiiviseksi anniksi ($n = 13$). Koko ryhmän osalta moni arvosti *hyvää ryhmähenkeä* kurssin yhtenä tärkeimmistä anneista (5 mainintaa).

“Ensimmäinen demomme muistutti minua siitä miten mielettömän positiivisesti leikkiminen vaikuttaa sosiaaliseen kanssakäymiseen myös aikuisilla. Oli hauska nähdä miten niinkin iso -- ryhmä ryhmäytyi ja tutustui niinkin hyvin vain parin tunnin aikana.” (päiväkirjamerkintä)

Moni kurssilta myös koki *uusien ystävien saamisen* yhdeksi positiiviseksi anniksi ($n = 11$) ja yksi henkilö myös mainitsi *uusien ystävien saamisen* kurssin yhtenä parhaimpina anteina (1 maininta).

“Koin saavani uusia kavereita. OKL tuntuu tämän kurssin jälkeen vieläkin mukavammalta paikalta, johon olen tervetullut.” (loppukyselyssä)

“On aivan älyttömän upeata huomata kuinka täysin tuntemattomista on näinkin lyhyessä ajassa ja näin harvoilla tapaamiskerroilla muodostunut erittäin hyviä ystäviä.” (päiväkirjassa)

Jotkut osallistujat kokivat kurssin positiivisiksi anneiksi myös *paremman toisten ihmisten huomioimisen* ($n = 6$) ja *empatiakyvyn lisääntyminen* ($n = 5$). Muutama osallistujaa listasi yhdeksi kurssin positiivisista vaikutuksista myös *paremmat ryhmäyötaidot* ($n = 5$).

9. Parempi kyky rentoutua

Useampi listasi positiiviseksi vaikutukseksi *paremman kyvyn rentoutua* (n = 7).

“Vielä ensimmäisessä harjoitteessa, jossa piti keksiä tanssiliikkeitä, ylianalysoin kaikkea tekemääni ja jännitin omaa vuoroa tosi paljon. Pian sen jälkeen tajusin kuitenkin, että parhaita tilanteita syntyy kun rentoutuu ja tekee oman intuition mukaan. Hullu(ttelu)n hauskaa! (päiväkirjamerkintä)

Palautteen perusteella kurssin koettiin auttaneen esimerkiksi stressiin tai sen koettiin virkistäneen.

“Kurssi auttoi hillitsemään stressiä ja heittäytymään välillä hetkeen” (loppukyselyssä)

*“Kokonaisuudessaan kurssi oli superhauska ja viimeistään siellä virkistyi, jos muuten oli väsynyt.”
(loppukyselyssä)*

“Kurssi toimi myös eräänlaisena henkireikänä erittäin stressaavan ja kiireisen kevään aikana. Jos improvisaatio, draama, pelit ja leikit yhdessä muiden kanssa vaikuttavat näin paljon aikuiseen ihmiseen on naiivia kuvitella, että ne olisivat ajanhukkaa koulussa.” (päiväkirjamerkintä)

Moni opiskelija koki harjoitusten saavan paremmalle mielelle, vaikka olisi tullut kurssikerralle väsyneenä tai epämotivoituneena.

“Uskomatonta miten täältä voi aina lähteä paremmalla mielellä kuin tuli. :)” (palautteessa 7. kerran jälkeen)

“Tänään oli erittäin epämotivoitunut sekä sulkeutunut olo. Katse harjoitukset romuttivat sen fiiliksen ja nyt on intoa koko viikkoa varten!” (palautteessa 7. kerran jälkeen)

7.2.3 Kurssin hyötyjä opettajaopiskelijana ja opettajana

Opiskelijoilta kysyttiin loppukyselyssä kurssin hyötyjä erityisesti opettajaopiskelijan ja tulevan opettajan näkökulmasta. Vastauksia koottiin näistä ja muusta palautteessa jos sieltä nousi teemaan liittyviä vastauksia. Vastaukset eivät ole suosituimmuusjärjestyksessä.

Opiskeluista nauttimiseen

Moni mainitsi saaneen kurssilta iloa alkavalle viikolle ja sen koettiin auttavan opinnoissa yleensä mm. stressin vähentäjänä.

“Mielialani oli niin korkea kurssin ansiosta, että muutkin opiskelut sujui helpommin.”

Opetustilanteessa jännittäminen ja ammatillisen varmuuden saaminen

Kurssi auttoi monella opetustilanteissa jännittämiseen ja antoi “eväitä oman itseluottamuksen vahvistamiseen”:

“Kurssi hyödytti minua nimenomaan opettajaopiskelijana, jotta osaan kontrolloida omaa esiintymisvarmuuttani paljon luontevammaksi opetustilanteissa, koska pelkään aina mokaavani ja tekeväni väärin jossain vaiheessa.”

Heittäytymistä opettajan rooliin

Improvisaatiokurssin koettiin auttaneen opettajan “rooliin” heittäytymisessä, josta on etenkin hyötyä uudelle opettajalle. Improvisaation koettiin antavan rentoutta opettamiseen ylipäättään, jotta opettajana uskaltaa jättää tunnille myös soveltamisen varaa.

“Improvisaatio tuo myöskin varmasti tietynlaista rentoutta muuhunkin opetukseen ja jätän jatkossa “ylisuunnittelemisen” pois ja sovellan opetusta vielä opetustilanteessakin. Uskon, että se luo opetustilanteesta luonnollisemman, sujuvamman ja oppilaita tukevamman.” (päiväkirjamerkintä)

Työkaluja opettajan työhön

Kurssilta sai monen mielestä paljon harjoitteita opettajan työhön, itsensä rentouttamiseen ja oppilaiden aktivoimiseen toiminnallisen oppimisen kautta.

“Improvisaatiota voi käyttää sekä oppilaiden kanssa erilaisissa tehtävissä että omassa opetuksessani yhtenä tapana tai yllävissä tilanteissa. -- Oma oloni rentoutuu ja pysyy toimintakykyisenä sekä oppilaat saavat eläytyä ja ryhmytyä sekä nousta irti pulpetista.” (palautteessa neljännen harjoituskerran jälkeen)

“Omien “mokien” hyväksyminen, nopeiden tilanteiden ratkaisemisen varmuus, impro opetustyökaluna, impro tunteiden tunnistaminen ja hallinta”

Moni opiskelija (n = 11) kertoi myös jo käyttäneensä kurssin aikana oppimiaan harjoitteita jo kurssin aikana tai viimeistään sen jälkeen jossain ja olleensa pääosin tyytyväisiä harjoitteiden onnistumiseen. Kaikki sanoivat käyttävänsä harjoitteita tulevassa työssään.

“Olen käyttänyt kurssin ideoita omassa opetusharjoittelussani oppilaiden kanssa ja he olivat siitä aivan innoissaan.” (viivästetyssä kyselyssä)

Lisäksi kurssi on antanut ajatuksia ylipäätään kasvatuskäsityksiin.

“-- pohdin myös omaa opetus- ja kasvatuskäsitystäni kurssin aikana ja sen jälkeenkin. Kirjoitin myös keväällä ainedidaktista seminaarityötäni ja huomasin myös sitä tehdessäni pohtivani, miten toiminnallisia työskentelytapoja, kuten esiintymisellä/draamalla voi hyödyntää vieraiden kielten opetuksessa.”

Ryhmäyttämiseen ja ryhmähengen luomiseen

Kurssilla opiskelijat kokivat itse ryhmähengen tärkeyden ja toisaalta saivat työkaluja ryhmäyttämiseen tulevassa työssään.

“Kurssi jotenkin avasi sitä, kuinka tärkeää hyvä ryhmähenki on. Kurssilta sai myös eväitä siihen, miten tällaisen pystyy joskus luomaan omassa luokassa.” (päiväkirjamerkintä)

Ilon ja yhdessä nauramisen merkitys oppimisessa kirkastui monella.

“Odottamattoman tapahtuminen selvästi aiheuttaa ihmisissä naurua. Improvisaatiolla osuikin jonkinlaisen ihmisen perusominaisuuteen. Jos oppilaat saa totutettua improilemaan vapautuneesti, olisi tässä mielestäni valtava voimavara. Luulen, että oppilaiden improilutaidot heijastuisivat positiivisesti myös muuhun koulutyöhön ja elämään. Yhdessä oleminen ja nauraminen tekevät ihmiselle hyvää. Tämän haluaisinkin koittaa muistaa, jos ja kun tulevana opettajana mietin opetustani. Toki työssä vaaditaan paljon muutakin, mutta ainakin valmiuteni ovat taas hieman paremmat tämän kurssin jälkeen.”
(päiväkirjamerkintä)

Sosiaalisten suhteiden ymmärtämiseen

Improvisaatioharjoituksista erityisesti statusharjoitukset koettiin todella opettavaisiksi opettajan työtä ajatellen, sillä opettajan on “tärkeää olla tietoinen luokkansa oppilaiden sosiaalisista ympyröistä ja erilaisista valta-asemista”. Tämä nähtiin tärkeäksi, jotta

opettaja osaa esimerkiksi herkemmin puuttua kiusaamiseen tai “tilanteessa, jossa joku meinaa jäädä ulkopuoliseksi”. Eräällä harjoituskerralla harjoiteltiin kohtausta, jossa neljä koululaista viettää välituntiaan ja pohtii mitä tekee lomalla (Liite 13: Löppönen & Novák 2016, 158). Kukaan ei tiennyt itse omaa statustaan, mutta muut tiesivät ja kohtelevat toisiaan heidän statustensa mukaisesti. Tätä ja alla mainittua toista soveltavaa statusharjoitusta kiiteltiin monessa palautteessa, ja yhdellä opiskelijalla oli niistä jo käytännön hyötyä kiusaamiseen liittyen.

*“Tämän kerran piilotettu status-numero oli TODELLA valaiseva etenkin koulukiusaamista ajatellen.”
(palautteessa yhdeksännen harjoituskerran jälkeen)*

Jälkikäteen maaliskuussa 2017 sama opiskelija kertoi iloisena osanneensa auttaa koulukiusattua tytärtään improsta opitun statusharjoittelun jälkeen.

“-- se [statusharjoittelu] oli ihan hirveen opettavaista, koska silloin nuorempi tyttäristäni oli koulukiusattu. Sitten hän on vaihtanut koulua toiselle paikkakunnalle mennessään lukioon ja kiitos impron! olen osannut neuvoa miten toimia jotta hän saa kavereita. Tällä hetkellä hän kuuluu iloiseen, isoon tyttöporukkaan. :) Impro oli oikeasti monella tavoin antoisa ja hyödyllinen!” (maaliskuussa 2017)

Statusharjoitusten hyödyt nähtiin myös opettajien välisessä kanssakäymisessä. Tätäkin harjoiteltiin kurssilla toisen soveltavan statusharjoituksen avulla (Liite 13, Löppönen & Novák 2016, 158), jossa oltiin opettajankokouksessa. Tällöin itse näki statuksensa, mutta muut eivät, ja statukset vaihtuivat kesken kohtauksen. Opiskelijoiden mielestä “statusharjoitukset auttavat näkemään melko pieniäkin eleitä, ilmeitä ja ääniä, jolla kerromme asemastamme ja mitä ajattelemme itsestämme”.

Ohjausta äänenkäyttöön ja elekieleen ymmärtämiseen

Kurssin nähtiin ylipäätään kehittäneen opettajan ammattitaitoa, jonka tärkeitä työkaluja ovat myös äänenkäyttö ja elekielen ymmärtäminen.

“Olen myös oppinut hallitsemaan omaa äänenkäyttöäni ja elekieltäni paremmin, joten tiedän, ettei minun tarvitse nolostella oppilaidenkaan edessä” (päiväkirjamerkintä)

Harjoitteen ohjaamisen harjoittelua

Kurssin loppuosaan kuului, että jokainen opiskelija veti parin kanssa harjoituksen muille. Tämän koettiin olleen hyvä osa kurssia ja opettaneen “mitä kaikkea pitää ottaa huomioon improvisaation ohjaamisessa”.

“Harjoitteen ohjaaminen oli hyödyllistä, varsinkin omaa opetustaan ajatellen. On hyvä päästä harjoittelemaan ohjaamista myös ennen varsinaista opetustilannetta.” (loppukyselyssä)

7.2.4. Kurssin negatiiviset vaikutukset

Kysyttäessä oliko kurssilla osallistujiin jotain negatiivista vaikutusta tai seurausta, viisi vastaajaa toi esille yhden negatiivisen kokemuksensa improkurssilta.

Kaksi heistä koki kurssilla ajoittain ulkopuolisuuden tunnetta. Toinen epäili sen johtuvan hänen iästään, ja toinen sanoi kokevansa herkästi itsensä ulkopuoliseksi muuallakin, joten hän ei ajatellut sen johtuvan puhtaasti improkurssista. Myös yksi muu opiskelija kertoi kokeneensa kurssin edetessä ulkopuolisuuden tunnetta, mutta tajusi sen johtuneen omasta väärästä ajattelumallistaan, jolloin kokemuksesta olikin tullut yksi kurssin parhaimmista anneista:

“Tämä kokemus oli yksi parhaimmista anneista kurssilla. Opin sitä kautta hyväksymään itseni paremmin tällaisena kuin olen, ja toisaalta opin tunnistamaan itsestäni omaa statusta toisiin nähden ja näkemään, miten statukseni on mahdollisesti muovautunut sellaiseksi kuin se tänä päivänä on.”
(päiväkirjamerkintä)

Kolmas koki pareittain tehtävän työskentelyn ajoittain hankalaksi ja epäili sen johtuvan osittain siitä, että kurssilla oli enimmäkseen esiintymisjännittäjiä, joille kahdenkeskinen työskentely ei välttämättä ollut helppoa.

Kaksi vastaajaa kokivat välillä itsensä “tyhmäksi” kun eivät ehtineet keksimään “mitään järkevää” tai “yhtä hyvää kuin muut”, mikä on varmaan yleinen tunne monella muullakin ja toinen vastaaja sanoikin sen olevan vain väliaikainen harmi. Toinen sanoi sen olevan oikeastaan positiivista, sillä sen kautta hän koki oppivansa itsestä ja siitä kuinka voi kehittyä.

“Joillakin kerroilla koin kyllä itseni tyhmäksi kun en vain keksinyt mitään järkevää (jossakin harjoitteessa, jossa olisi pitänyt nopeasti keksiä jotain), mutta koen, että se oli vain positiivista. Sen

kautta opin itsestäni ja aloin myös pohtimaan omia heikkouksia/vahvuuksia ja sitä, kuinka voin kehittyä.”
(loppukyselyssä)

Lisäksi yksi vastaaja sanoi humoristisesti, että kurssilla ei ollut negatiivisia vaikutuksia, “ellei sitten lisääntynyt vireys ja luovuus päässyt häiritsemään muita”.

7.2.5 Vastasiko kurssi odotuksia

Kysyttäessä vastasiko kurssi odotuksia, vastaukset olivat kaikkien osalta positiivisia ja suurelta osin erittäin positiivisia.

“Tää on paras kurssi tänä vuonna.” (palautteessa 7. harjoituskerran jälkeen)

Puolet vastasi kurssin “ylittäneen kaikki odotukset” tai olleen “vielä parempaa kuin odotin” (n = 8). Myös loput kahdeksan olivat kurssin onnistumiseen hyvin tyytyväisiä, ja heidän vastausten perusteella se oli vastannut odotuksia hyvin (n = 4) tai suurelta osin (n = 4).

Kurssin leikillisyys tuli jollain tavalla neljälle osallistujalle yllätyksenä. Yksi vastaaja oli odottanut kurssin olevan akateemisempi, koska kurssin ohjaajat tulivat kavereina joukkoon eivätkä olleet auktoriteettiasemassa. Hän oli silti tyytyväinen kurssin sisältöön. Toinen vastaaja oli odottanut “draamallisempaa menoa”, mutta jatkoi sitten, että “itse asiassa näiden erilaisten leikkien kautta koin saavani ehkä paremmin ystäviä, kokemusta ja itsetuntemusta sekä ideoita opetukseen”. Kolmas vastaaja, joka oli ensin ajatellut kurssin olleen jollain tavalla erilainen, koki kurssin kuitenkin antaneen “apua ja sitähan lähdin hakemaankin”. Hän koki aluksi, että “harjoitukset olivat leikinomaisia ja tilanne vähemmän jännittynyt kuin oletin”. Mutta sanoi, että “yksinkertaisetkin leikit kuitenkin toimivat sekä omaan jännitykseen että esimerkkeinä tunneilla käytettävistä harjoitteista.” Lisäksi hän oli ajatellut, että ryhmä ei koostuisikaan “samanlaisista jännittäjistä” kuin hän, mutta koki sen jälkikäteen pohtiessaan “mahtavaksi jutuksi”:

“Näin jälkikäteen ajateltuna tämä saattoi olla jopa mahtava juttu, sillä koko ryhmä jännittäjiä olisi voinut vaan vahvistaa omia ajatuksiani esiintymisestä ja harjoitteisiin heittäytyminen olisi voinut olla paljon heikompa. Nyt ilmapiiri oli avoin ja heittäytyvä ja huomasin kehittyväni.” (loppukyselyssä)

Opiskelijoilta kysyttiin myös, mitä he jäivät kaipaamaan kurssilta. Kaksi opiskelijaa

jäi kaipaamaan kurssilta vähän enemmän teoreettista tietoa myös esiintymisjännityksestä ja kirjallisuuteen perustuvia tehtäviä, mutta molemmat kiittelivät kuitenkin kurssilla ollutta materiaalien esittelyä ja vinkkausta.

“Kurssilla olisi voinut olla enemmän materiaaleja (videoita, kirjallisuuteen perustuvia tehtäviä).

Vaikka se olisi ollut tylsää, se olisi lisännyt teoreettista ymmärrystä aiheen tiimoilta.”

(päiväkirjamerkintä)

“Näillä sisällöillä sekä kirjavinkkauksen antimilla voisi helposti luoda laajemmankin kokonaisuuden josta varmasti olisi hyötyä enemmän kuin monesta tämänhetkisestä kurssistamme.”

Kolme osallistujaa mainitsi, että olisi kaivannut keinoja toimia esimerkiksi vaikean oppilaan kanssa tai monenlaisissa nopeiden päätösten tilanteissa, joihin opettaja työssään törmää. Esimerkiksi miten reagoida kun oppilas suuttuu tai kun oppilas kieltäytyy tekemästä tehtäviä. Yksi kurssille nimenomaan opetusmenetelmien takia tullut opiskelija jäi vielä “janoiseksi” harjoitteiden ja sovellusideoiden suhteen, vaikka uskoi myös samalla, ettei aikatauluun tuskin olisi kuitenkaan enempää mahtunut. Lisäksi yksi osallistuja olisi halunnut perehtyä vielä paremmin statusharjoituksiin, jotka koettiin kaiken kaikkiaan kurssin yhdeksi parhaimmaksi anniksi.

Kurssisisällöistä jouduttiin ajanpuutteen vuoksi nipistämään paljon pois, minkä takia kurssin jälkeen oli tarkoitus jatkaa vapaamuotoisemmin improvisaatiota niiden kanssa, jotka halusivat lisää. 13 opiskelijaa sanoi haluavansa tai haluavansa mahdollisesti jatkaa jos aika ja paikka saataisiin sopimaan. Kahdelta osallistujalta tuli myös idea yhdistyksen perustamisesta.

“Perustetaanko yhdistys tai jotain... jooko?” (palautteessa viimeisen kerran jälkeen)

“Ehdotus: perustetaan järjestö!” (päiväkirjamerkintä)

Kiinnostus improvisaatioon kurssin aikana siis syttyi kiitettävästi. Improa ei tämän ryhmän kanssa kuitenkaan käytännön järjestelyjen hankaluuden ja ajan puutteen takia jatkettu, mutta viivästetyn kyselyn perusteella kaksi osallistujaa oli jatkanut improvisaation harrastusta jossain muualla.

7.2.6 Esiintymisjännitys, itsetunto ja esiintymisvarmuus viivästetyn kyselyn mukaan

Opiskelijoilta kysyttiin viivästetyssä kyselyssä ovatko he kokeneet, että improvisaatiokurssista olleen vaikutusta esiintymisjännitykseen, itsetuntoon tai itsevarmuuteen ja onko heille herännyt jälkikäteen uusia ajatuksia aiheesta. Vielä yhdeksän kuukautta myöhemmin kurssin koki auttaneen helpottamaan esiintymisjännitystä 12 opiskelijaa, vaikuttaneen positiivisesti 11 opiskelijan itsetuntoon ja auttaneen 12 opiskelijaa saamaan esiintymisvarmuutta.

“Olen nyt varmempi siitä, että voin mainiosti tehdä opettajan työtä, vaikken nautikkaan aina esiintymisestä tai vaikka jännittäisinkin kovin.” (viivästetyssä kyselyssä)

Viivästetyssä kyselyssä kaksi opiskelijaa ei kokenut improkurssilla olleen vaikutusta mihinkään mitatuista kolmesta muuttujista. Toisen heistä mukaan vaikutusta oli kuitenkin ollut heti kurssin jälkeen.

“Hetki kurssin jälkeen esiintyminen tuntui helpommalta, mutta ajan kuluessa on taas unohtanut kuinka rentoutua esiintymistilanteissa.” (viivästetyssä kyselyssä)

Myös eräs toinenkin opiskelija mainitsi harjoitteiden jatkuvuuden opettajankoulutuksessa taitojen ylläpitämisen kannalta.

”Kurssi kasvatti runsaasti itsetuntoa mutta jatkuvuuden lisäämiseksi, toivon, että sitä myös sovellettaisiin esim. monialaisiin opintoihin, jotta sen ylläpitäminen on helpompaa.” (viivästetyssä kyselyssä)

Keskimäärin improvisaatiokurssin vaikutusten koettiin kuitenkin syventyneen kurssin jälkeen ja useimmiten syynä oli saatu rohkeus heittäytyä, kertyneet positiiviset kokemukset, parantuneet vuorovaikutustaidot sekä itsensä kehittyminen itsereflektion kautta.

“Kyllä se on vaikuttanut myönteisellä tavalla. Ajattelen itsestäni sallivammin ja uskon omiin kykyihini enemmän.” (viivästetyssä kyselyssä)

Rohkeuden olla oma itsensä ja positiivisen suhtautumisen mokaamiseen myös mainittiin kehittyneen edelleen.

7.3. Improvisaation mahdollisuudet opettajankoulutuksessa ja opettajan työssä

Opiskelijoiden mielipiteitä improvisaation mahdollisuuksista opettajankoulutuksessa kysyttiin usealla tavalla ja niitä käsitellään erikseen seuraavissa kappaleissa. Vastauksissa on huomioitu vastauksia tukeva muu laadullinen aineisto, esimerkiksi oppimispäiväkirja, jossa ajatuksia ja ideoita opettajankoulutukseen tai opettajan työhön liittyen on voinut nousta pohdinnassa esille. Seuraaviin kappaleisiin on koottu näihin liittyvät tulokset.

7.3.1 Esiintymis- ja vuorovaikutustaitojen ohjauksen tarve opettajankoulutuksessa

Opiskelijoilta kysyttiin, tarjoaako opettajankoulutus riittävästi apua esiintymisjännitykseen (kysymys 1) ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen (kysymys 2). Tulokset on koottu seuraavaan taulukkoon (Taulukko 6). Vastausten perusteella opiskelijoiden mielestä nykyinen opettajankoulutus tarjoaa vähän, mutta ei riittävästi apua esiintymisjännitykseen tai vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Erityisesti aineenopettajat kokivat saavansa liian vähän tai ei ollenkaan apua esiintymiseen tai vuorovaikutustaitoihin.

Ennakkoon annetuissa vastauksissa ja kurssin jälkeen vastatuissa kysymyksissä vastausten muutos meni ristiin: esiintymisjännitykseen liittyvään koulutusta koettiin koko ajan olleen vähemmän ja vähemmän, ja siis selvästi keskimäärin riittämättömästi. Vuorovaikutustaitoihin taas koettiin saavan enemmän apua: ennen kurssia ja kurssin jälkeen vastaukset muuttuivat hieman positiivisemmaksi. Yhdeksän kuukautta myöhemmin tehtyyn kyselyyn molempien kysymysten vastaukset kuitenkin tippuivat roimasti, ja silloin mielipiteet asian suhteen olivat kaikista jyrkemmin negatiiviset. Sen voisi ajatella johtuvan siitä, että kurssin päättymisen jälkeen muilla kursseilla ei keskityttykään yhtä paljon vuorovaikutustaitojen saati esiintymisvarmuuden

kehittämiseen ja ero normaaleihinluentotyyppeihin kursseihin voi olla suuri. Kaikki kurssilla olleet olivat myös käyneet jo mahdollisen pakollisen puheviestinnän kurssin ennen improkurssia, joten sitäkään ei ollut enää tarjolla. Viivästetyn kyselyn vastausten keskihajonta oli suurin kaikkien vastaajien ja luokanopettajien osalta, eli vastauksissa oli enemmän hajontaa aiempiin kyselyihin verrattuna.

Taulukko 5. Opettajankoulutuksen tarjoama apu esiintymisjännitykseen ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen.

Kysymys 0 = ei tarjoa, 5 = tarjoaa	Alussa	Lopussa	Viivästetty kysely
Kysymys 1: Tarjotaanko riittävästi apua esiintymisjännitykseen?	n = 16 keskiarvo = 1.69 mediaani = 2.00 keskihajonta = 1.01	n = 16 keskiarvo = 1.56 mediaani = 2.00 keskihajonta = 1.09	n = 16 keskiarvo = 1.25 mediaani = 1.00 keskihajonta = 1.18
Aineenopettajat	n = 4 keskiarvo = 1.5 mediaani = 2 keskihajonta = 1	n = 4 keskiarvo = 0.75 mediaani = 0.5 keskihajonta = 0.96	n = 4 keskiarvo = 0.75 mediaani = 0.5 keskihajonta = 0.96
Luokanopettajat	n = 12 keskiarvo = 1.75 mediaani = 2 keskihajonta = 1.06	n = 12 keskiarvo = 1.83 mediaani = 2 keskihajonta = 1.03	n = 12 keskiarvo = 1.42 mediaani = 1.5 keskihajonta = 1.24
Kysymys 2: Tarjotaanko riittävästi apua vuorovaikutustaitojen kehittämiseen?	n = 16 keskiarvo = 2.38 mediaani = 2.50 keskihajonta = 1.09	n = 16 keskiarvo = 2.56 mediaani = 3.00 keskihajonta = 1.26	n = 16 keskiarvo = 1.88 mediaani = 2.00 keskihajonta = 1.50
Aineenopettajat	n = 4 keskiarvo = 1.75 mediaani = 2 keskihajonta = 1.26	n = 4 keskiarvo = 2.00 mediaani = 2.5 keskihajonta = 1.41	n = 4 keskiarvo = 1.00 mediaani = 0.5 keskihajonta = 1.41
Luokanopettajat	n = 12 keskiarvo = 2.58 mediaani = 3 keskihajonta = 1.00	n = 12 keskiarvo = 2.75 mediaani = 3 keskihajonta = 1.22	n = 12 keskiarvo = 2.17 mediaani = 2 keskihajonta = 1.47

Opiskelijoilta kysyttiin avoimella vastauksella, haluavatko he lisää esiintymis- ja vuorovaikutustaitojen koulutusta osaksi opettajankoulutusta. Kysyttäessä ennen kurssia **kaikkien opettajien** osalta vastaukset olivat yhtä lukuun ottamatta myönteiset: opiskelijat haluavat lisää esiintymis- ja vuorovaikutustaitojen koulutusta osaksi

opettajaopintoja. Suuri osa painotti vastauksissaan opettajan ammattiin liittyvän paljon esiintymistä ja vuorovaikutusta, jota tulisi opettajankoulutuksessa harjoitella, ettei työelämässä esiintymiseen tarvitsisi kiinnittää niin paljoa huomiota. Yhden vastaajan mielestä koulutukseen kuuluviin kursseihin (mm. puheviestintä) kuuluu esitysten pitoa ja esillä oloa riittävästi, ja ne asiat, jotka jännittävät ovat pääasiassa treenattavissa vasta työelämässä. Toinen vastaaja taas sanoi, että vuorovaikutustaitoihin on ollut riittävästi tukea, mutta esiintymisjännitykseen pitäisi panostaa enemmän. Muut kokivat tärkeänä molempien taitojen ohjaamisen opettajaopinnoissa.

“Ilman muuta. Toistaiseksi tätä ei olla käsitelty ollenkaan, mikä tuntuu ikävältä tällaisesta jolle esiintymisjännitys on arkipäivää ja vuorovaikutustaidot eivät ehkä parhaalla tasolla. Tulee olo, että pitäisi jo entuudestaan olla “valmis” opettaja mitä tulee näihin taitoihin tai ei kuulu joukkoon.”
(Luokanopettajaopiskelija)

Kurssin jälkeen yhtä (eri opiskelija kuin alussa) lukuun ottamatta muut osallistujat edelleen halusivat lisää esiintymis- ja vuorovaikutustaitojen ohjausta osaksi opettajankoulutusta. Aineiston pienuudesta huolimatta sieltä voitiin havaita eroja aineenopettaja- ja luokanopettajaopiskelijoiden mielipiteissä.

Aineenopettajat suhtautuivat negatiivisemmin kummankin ohjauksen nykyiseen riittävyys. Esiintymisjännitykseen apua oli heidän mielestään tarjolla vähemmän, kuin vuorovaikutustaitojen koulutukseen. Ylipäättään esiintymistä on aineenopettajilla vähemmän kuin luokanopettajilla, koska esiintymisen harjoittelu keskittyy yhteen lukuvuoteen pedagogisten opintojen aikana. Aineenopettajat nostavat vastauksissaan improvisaation yhdeksi koulutusmenetelmäksi vaikkei improvisaatiosta näissä kysymyksissä suoraan kysytty. Yksi aineenopettajaopiskelija kertoo esiintymisen ohjauksen olevan ylipäättään satunnaista ja riippuvan ohjaavasta opettajasta:

“Kyllä todellakin toivon. Improvisaatio pitäisi olla pakollinen osa koulutusta, mutta esiintymiseen tulisi aineopettajopinnoissa kiinnittää huomattavasti enemmän huomiota muutenkin. Nykyään kaikki huomio koskien esiintymistä on satunnaista ja tapahtuu ohjaavan opettajan toimesta, jos tapahtuu.”
(Aineenopettajaopiskelija)

Toinen opiskelija kertoo, ettei esiintymisjännitystä tai vuorovaikutustaitojen kehittämistä ole ollut hänen opintojensa aikana huomioitu ollenkaan.

“Toivoisin, että nämä aiheet huomioitaisiin jollain tavoin. Oman harjoitteluvuoteni aikana

kummastakaan teemasta ei ole edes mainittu, vaikka mielestäni asiat ovat todella keskeisiä opettajan työssä ja ammattitaidossa. -- Harjoittelijoita voisi vähimmillään esimerkiksi ohjata hakemaan tietoja ja taitoja, mutta ihan käytännön harjoitukset varmasti toimisivat parhaiten. Jokin lyhyt kurssi voisi olla pakollisena osana auskultanttivuotta.” (Aineenopettajaopiskelija)

Esiintymiskoulutuksen määrä tuntuu riippuvan myös tiedekunnasta, esimerkiksi äidinkielen ja kirjallisuuden laitoksella esiintymistä ja draamaa harjoitellaan osana opintoja toisin kuin muissa tiedekunnissa. Kolmas aineenopettaja ehdottikin tähän tiedekuntarajojen ylittäviä vapaasti valittavia improkursseja (improvisaatiosta ei vielä kysytty), jolloin esiintymiskoulutus ei rajottuisi vain harjoitteluvuoteen, vaan niitä voisi ottaa osana opintoja milloin vaan.

“Toivoisin, että improvisaatiota opetettaisiin vapaaehtoisina kursseina, joita olisi useampi. Niitä voisi halutessaan ottaa milloin tahansa opiskelujen aikana, ja ne voisivat minusta olla yliopiston yhteisiä. En koe tarvetta tiedekuntajaottelulle.” (Aineenopettajaopiskelija)

Luokanopettajien opintoihin esiintymisen harjoittelua kuuluu pitkin opintoja ja harjoittelujakin useampana vuonna. Myös luokanopettajaopiskelijat kokivat saavansa vähemmän apua esiintymisjännitykseen. Vuorovaikutustaitojen harjoittelua koettiin opinnoissa olevan enemmän. Opiskelijat mainitsivat ensimmäisen vuoden puheviestinnän kurssin, mutta esiintymis- ja vuorovaikutustaitojen kehittämisen osalta sen ei koettu kuitenkaan riittävän.

“Ekan vuoden jälkeen opiskelijat ovat aika omillaan, omien vuorovaikutustaitojensa ja -suhteidensa kanssa. Kun esiintymistä ei harjoitella tarpeeksi, tulee kohtuuttomat paineet, kun yhtäkkiä pitäisi vetää yksin presentaatio opiskelutovereille.” (Luokanopettajaopiskelija)

“Selitys että niitä opitaan opintojen lomassa ei riitä sillä mielestäni vuorovaikutustaitoja oppii paremmin missä tahansa asiakaspalveluammattissa. Poikkeuksena ensimmäisellä vuosikursilla järjestetty puheviestinnän kurssi sekä harjoittelut. Määrällisesti ne eivät kuitenkaan ole riittäviä eivätkä kata esimerkiksi vanhempainiltoja.” (Luokanopettajaopiskelija)

Tässä kysymyksessä ei vielä tiedusteltu improvisaatiosta, mutta opiskelijat nostivat sen tarpeen jo esille puheviestintäkurssin ja harjoittelujen oheen.

“Puheviestinnän kurssi oli hyvä ja opetusharjoittelussa joutui käytännössä oppimaan luokan edessä olemista. Tällaiselle impro tyyppiselle kurssille olisi kyllä ehdottomasti tilausta! Olisi hienoa jos kaikki opeopiskelijat oppisivat hyväksymään virheitä ja harjoittelemaan nopeiden tilanteiden ratkaisua.” (Luokanopettajaopiskelija)

“Puheviestinnän kurssi oli tosi hyvä ekana vuonna, mutta muilla kursseilla asiaan ei ole kauheasti kiinnitetty huomiota. Ryhmähenkeäkin voisi paremmin pitää yllä improharjoitteilla ja leikeillä.”

(Luokanopettajaopiskelija)

Opiskelijat korostivat vastauksissaan esiintymis- ja vuorovaikutustaitojen kuuluvan olennaisena osana opettajan työtä. Monen mukaan niitä täytyisi harjoitella käytännön tilanteita varten ja saada ohjausta esimerkiksi vanhempien kanssa käytävään vuorovaikutukseen.

“-- kaipaisin enemmän mahdollisuuksia hankkia kokemuksia esimerkiksi kollegoiden (ei opiskelutoverit) tai vanhempien kanssa toimimisesta.” (Luokanopettajaopiskelija)

“Erityisesti oppilaiden vanhempien kanssa käytävään kanssakäymiseen kaipasin lisää ohjeistusta.”

(Luokanopettajaopiskelija)

7.3.2 Improvisaatiota osaksi opettajankoulutusta

Kurssin jälkeen opiskelijoilta tiedusteltiin pitäisikö *improvisaatiota* harjoitella enemmän opettajankoulutuslaitoksessa. Improvisaatioon suhtauduttiin myönteisemmin kuin esiintymis- ja vuorovaikutuskoulutukseen ja vastaukset olivat kaikilta hyvin positiiviset. Improvisaatiokoulutusta halusivat kaikki lisää opettajankoulutukseen ja vieläpä hyvin voimakkaasti, jopa pakollisena, riippumatta sitä kokiko osallistuja esiintymisjännitystä vai ei.

“Kurssin käytyäni olen ehdottomasti sitä mieltä, että improvisaatiota pitäisi opettaa luokanopettajan koulutuksessa kaikille pakollisena, sillä improvisaatio antaa opettajalle monenlaisia valmiuksia ja varmuutta luokkahuoneeseen. -- improvisaatio on myös oiva keino tutustua uusiin ihmisiin. Improvisaatio ja draama on yksi osa äidinkieltä ja mielestäni sen pitäisi olla selkeämmin esillä opettajankoulutuksessa, jotta sitä alettaisiin opettaa enemmän alakoulussakin. Varsinkin suomalaiseen kulttuuriin tarvittaisiin mielestäni impromaista heittäytymistä ja rennosti tekemistä.” (Luokanopettajaopiskelija)

Esiintymis- ja vuorovaikutustaitojen koulutus nähtiin ehkä enemmän puheviestintäkurssin tyyliksenä, kun taas improvisaatiokurssilta koettiin saavan myös työkaluja improvisaation käyttämisestä opetuksessa ja yleistä hauskanpitoa. Tätä kuvastaa erään luokanopettajaopiskelijan mielipide, joka oli kurssin kuluessa

selkiytynyt: “Esiintymis- ja vuorovaikutustaitoharjoituksia mielestäni löytyy ihan hyvin, mutta improa ja hulluttelua saisi olla enemmän!” ja sama osallistuja haluaisikin improvisaatiokurssin kaikille pakolliseksi osaksi alkuvaiheessa opintoja ja valinnaisena lisää impron opintoja. Toinen opiskelija taas vastasi koskien esiintymis- ja vuorovaikutustaitojen ohjausta, että “Ei siitä varmastikaan haittaa olisi. Aineenopettajan opinnot ovat kuitenkin niin tiiviit, että on paljon asioita, joita haluaisin lisää ja jotka menisivät tämän edelle.” Mutta sama osallistuja oli aiemmin pyytänyt improa ja draamaa osaksi jokaisen opiskelijan opintoja tiedekunnasta riippumatta. Nämä kaksi osallistujaa eivät olleet hakeutuneet kurssille suoranaisesti esiintymisjännityksen takia, vaan oppiakseen eri opetusmenetelmiä ja pitääkseen hauskaa, joten heille improvisaatiolla olikin ehkä toinen merkitys kuin niille, jotka tulivat kurssille esiintymisjännityksen takia.

Improvisaatioon suhtauduttiin luonnollisesti enemmän intohimolla, koska opiskelijat olivat juuri olleet improkurssilla ja se oli konkreettista, kun “esiintymis- ja vuorovaikutustaitojen ohjaus” saatettiin kokea abstraktiksi käsitteeksi.

Aineenopettajaopiskelijat pohtivat vastauksissa improvisaatiokurssin käytännön järjestelyä ja heistä kolme ehdottikin lopulta vapaaehtoista kurssia. Ensimmäinen koki tärkeäksi kuitenkin, että esiintymisjännitys ja impro otettaisiin huomioon jotenkin pedagogisten aikana - oli se sitten kurssi tai luento aiheesta. Hänen mukaansa käytännön kurssi olisi varmasti opettavaisin, mutta ei ehkä toimisi pakollisena. Toisen mukaan oma improkurssi ei välttämättä mahtuisi pakollisena aikatauluun, sillä aineenopettajan pedagogiset opinnot suoritetaan muutenkin yhdessä vuodessa. Tähän tarjosi kuitenkin ratkaisua kaksi muuta aineenopettajaopiskelijaa. Kolmas aineenopettaja ehdotti, että improa ja draamaa ylipäättään tulisi opettaa huomattavasti enemmän eikä vain opettajaopinnoissa vaan hänen mukaansa “niistä on varmasti hyötyä jokaiselle”. Hän myös ehdotti, että draama- ja impro-opintoja tarjottaisiin jo ennen pedagogisia opintoja mikä voisi toimia ratkaisuna pedagogisten aikatauluongelmaan. Myös neljännellä aineenopettajaopiskelijalla, joka haluaisi improvisaation pakolliseksi osaksi koulutusta, oli siihen sopiva ratkaisuehdotus: “Intensiiviviikkojen aikana samalla kuin [-] toinen ryhmä on didaktikon luennolla, voisi toinen ryhmä olla improssa.”

Luokanopettajaopiskelijoiden ehdotuksissa improvisaation haluttaisiin olevan useimmiten pakollinen osa alkuvuosien opintoja, joko omana kurssinaan, jatkona puheviestinnän kurssille tai osana kaikkia monialaisia siltä osin kuin mahdollista - tai kaikkien näiden yhdistelmää. Omaa kurssia toivottiin eniten, mutta se voi olla myös

vapaaehtoinen syventävä kurssi, mikäli improvisaatiota olisi enemmän pakollisena muiden opintojen lomassa opintojen alkuvaiheessa. Improvisaation lisäksi draamaa toivottiin enemmän useammassa vastauksessa.

“Draamaopetuksella ja improvisaatiolla tulisi olla olennainen osa opettajakoulutuksessa vaikka sitä varmasti painotetaan yleisessä tasolla tulevien opettajien päähän. Koen hyvin tärkeäksi sen, että tulevat opettajat ymmärtävät draaman keinon hyödyt ja kuinka niitä voidaan hyödyntää opetuksessa, koska draaman avulla opiskelijat oppivat hyvin paljon vuorovaikutustaitoja sekä osaavat hyödyntää niitä eheyttävästi moniin eri oppiaineisiin.” (Luokanopettajaopiskelija)

Suurin osa perusteli improvisaation tarvetta opettajan työhön liittyvänä asiana. Moni mainitsi heittäytymiskyvyn harjoittelun ja esiintymisvarmuuden saamisen, jotta esiintymiseen tottuisi opintojen aikana. Lisäksi improvisaation nähtiin auttavan ryhmähengen luomisessa opettajaopiskelijoiden kesken.

“Ja mitäs muuta opettaja tekeekän päivät pitkät kuin improvisoi? Opettajan arjessa eletään hetkessä ja vaaditaan heittäytymistä, joustavuutta, keksiliäisyyttä ja myös itseluottamusta ja empatiakykyä. Näitä kaikkia tärkeitä taitoja harjoitellaan aivan liian vähän opettajankoulutuksessa!” (Luokanopettajaopiskelija)

“Mielestäni opettajankoulutukseen tulisi kuulua improvisaatiota, sillä luokassakin täytyy lähes jatkuvasti improvisoida ja sopeutua tilanteisiin. Opetusta voitaisiin järjestää heti alkuun, jotta se loisi luokkaan hyvän ryhmähengen ja vapaan tunnelman. Lisäksi opetusta voisi olla ripoteltuna pieninä määrinä läpi koko koulutuksen, jotta esiintymiseen tottuisi ja siitä tulisi arkipäiväisempää. Tällöin esiintymistilanteet eivät tuntuisi niin "uudelta ja jännittävältä" joka kerta.” (Luokanopettajaopiskelija)

Useampi toivoi pidempää kurssia kuin jo nyt käyty, sillä kurssin koettiin loppuneen liian aikaisin.

“Aika on kulunut ihan hirveän nopeasti ja on kyllä hirveän harmillista, että kurssi on jo ohi :(Kurssilla saamia oivalluksia itsestä ja improsta olisi voinut syventää vielä pidempää. Nyt vasta oikeastaan pääsi vauhtiin.” (Luokanopettajaopiskelija)

Opettajaopiskelijoiden yhteisestä kurssista nähtiin myös hyötyjä eri näkökulmien valossa.

“Itse ainakin sain niin paljon tältä kurssilta, että haluaisin sen mahdollisuuden myös tuleville opeopiskelijoille. Tykkäsin paljon siitä, että joukossa oli sekä luokanopettajia että aineopettajia. Uskon

että pystyttiin tuomaan toisillemme monipuolisia huomioita eri näkökulmista.”

(Luokanopettajaopiskelija)

Kaiken kaikkiaan improvisaatiokurssi osaksi sekä luokanopettajan että aineenopettajan opintoja sai kaikilta kannatusta.

7.3.3 Muuta huomioitavaa improvisaatiokurssia suunniteltaessa

Opiskelijoilta kysyttiin mitä improvisaation käytöstä opettajankoulutuksessa tai osana kouluopetusta tulisi ottaa huomioon, jotta improvisaatiosta ei tulisi negatiivisia kokemuksia kenellekään. Tärkein huomioitava asia on turvallisen ja sallivat ryhmähengen luominen, jossa kaikilla on hyvä olla, jokainen tuntee itsensä tärkeäksi ja tulee kuulluksi. Sen mainitsi puolet osallistujista (8 mainintaa).

Toiseksi eniten korostettiin mokaamisen hyväksymistä (7 mainintaa): “tärkeä pitää mielessä, että moka on lahja ja tavallaan tarkoituksin on vain mokailla” ja “nimenomaan epäonnistumisen hyväksyminen ja siihen positiivisesti suhtautuminen eli mokata saa ja pitää tehdä”. Toisaalta opettajan pitää huomata, että “mokaamisen hyväksyminen on hankala taito, joka ei synny vain sanomalla”.

Improvisaatiossa kynnyksellä pitää monen opiskelijan mielestä pitää riittävän alhaalla ja “aloitettava helpoilla ja yksinkertaisilla harjoituksilla jotta kaikille jää positiivinen kuva” (6 mainintaa). Harjoituksissa tulisi edetä “pikkuhiljaa ryhmäytymisen, kuuntelemisen ja luottamuksen kautta heittäytymiseen”. Esittäminen ei saisi olla harjoittelun tavoite, vaan pääasiallisten tavoitteiden tulisi olla “itsensä ylittämisen halu sekä onnistumisen tunne”.

Myös vapaaehtoisuutta korostettiin (5 mainintaa), ettei “kukaan -- joudu tahtomattaan tekemään mitään sellaista mitä ei itse halua” ja “että kaikki saa osallistua oman tahtonsa mukaisesti”.

Oppilaan tuntemusta ja opettajan herkkyyttä havainnoida oppilaita korostettiin (3). Opettajan tulee “huomata, jos jotakuta ahdistaa” eikä teettää oppilailla “liian epämukavia asioita”. Opettajan pitää käyttää oikeanlaisia lähestymistapoja (2 mainintaa); lämmittelyä, leikkiä ja keskusteluja kokemuksista, ja osallistua itse “missä ikinä mahdollista” (1 maininta). Opettaja ei saisi myöskään arvostella improvisaatiota (1 maininta): “Improvisaatio ei saa olla suoritus, joka arvostellaan.”

Itsenäisten tehtävien toimivuus

Osa opiskelijoista testasi harjoituksia kotona korvaavana tehtävänä. Kokemusten mukaan oppaassa (Liite 13) kuvatut harjoitteet ovat ”hyviä ja ytimekkäitä”, ja niiden perusteella harjoitteet pystyi tekemään joko parin kanssa tai kuvittelemaan mielessään miten ne on tehty. Tehtävät avautuivat niiden kautta hyvin ja oli hyvä, että tehtäväkuvauksessa oli mukana myös harjoitteen tarkoitus. Jos tehtäviä olisi halunnut kehittää, yksi opiskelija mainitsi, että niissä olisi voinut lukea vielä kommentteja osallistujien tuntemuksista tai reaktioista.

Vuorovaikutuksella ja ryhmällä koettiin olevan paljon merkitystä improvisaatioharjoitteissa: ”Varsinkin toisten ihmisten läsnäolo luo omassa mielessäni tärkeän perusteen impron harjoittelun onnistumiselle.” Eikä harjoittelu puolison kanssa välttämättä ollut sama asia: “-- tietysti kokemus oli muuten erilainen, kun parina oli oma läheinen eikä ollut mukana ryhmässä.”

Vaikka jotkut harjoitteet onnistuvat myös itsenäisesti harjoitetta opiskellen, useimmat toivat esille omakohtaisen kokemisen merkityksen:

”Uskon, että voisin ohjata improharjoitteita ilman kontaktiopetusta, mutta näiden harjoitteiden valitsemiseen on kuitenkin suurempi kynnyks kuin niiden, joissa on itse ollut mukana tai joita on jopa itse ohjannut. Minusta improssa ja draamaharjoitteissa ylipäättään on tärkeää tietää, miltä toiminta tuntuu ohjattavasta. Sitten on helpompi toimia itse harjoitteen ohjaajana.”

”Leikin ymmärtäminen varmaan vaatii sen, että sitä pääsee itse leikkimään.”

Tämä oli tärkeää erityisesti hyvin toiminnallisissa harjoituksissa tai niissä missä laulettiin, mikä on ymmärrettävää, melodiaa tai tarkkaa liikerataa voi olla sanoin mahdoton kuvailla.

”Tärkeämpää on, että mä saan sellaisia konkreettisia työkaluja, että mä opin, että mä voin tehdä sen asian näinkin. Ettei vain kirjatietaa, että miten työstän identiteettiäni (teoriassa), vaan miten sitä konkreettisesti voidaan tehdä. -- Sillä tavalla voi omassa opetustyössään soveltaa sitä omaa kokemusta paremmin, kun mä olen itse kokenut sen.” (helmikuussa 2017)

Jotta improvisaatiota voi siis opettaa, täytyy päästä harjoitteita ensin itse kokeilemaan.

8. POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, auttavatko improvisaatiomenetelmät opettajaksi opiskelevien esiintymisjännitykseen, parantavatko ne heidän kokemaansa itsetuntoa tai esiintymisvarmuuden tunnetta, ja mitä muita vaikutuksia improvisaatiolla oli heidän mielestään. Lisäksi osallistujilta tiedusteltiin opettajankoulutuksessa esiintymisjännitykseen tarjotun avun ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen tarjotun tuen riittävyttä, ja sitä haluaisivatko opiskelijat lisää esiintymis- ja vuorovaikutustaitojen koulutusta osaksi opintojaan. Opiskelijoilta myös tiedusteltiin, haluaisivatko he improvisaatiokoulutusta opettajaksi opiskeleville ja jos niin millä tavalla opetus tulisi toteuttaa ja mitä siitä tulisi huomioida.

Tutkimusta varten keväällä 2016 järjestettiin *Improvisaatiolla rohkeutta opetukseen!* -kurssi, joka kehitettiin yhteistyössä teatteri-ilmaisuohtaja Iina Löppösen kanssa sellaiseksi, että se soveltuu opettajankoulutuslaitokselle. Kurssilla huomioitiin erityisesti esiintymisjännitystä kokevat, mutta sen suunniteltiin hyödyttävän kaikkia opettajaksi opiskelevia. Kurssi oli sisällöltään lopulta hyvin improvisaation peruskurssia vastaava. Ammattitaidon parantuminen olikin kurssilaisten yleisin tavoite kurssille hakeuduttaessa. Myös toisena mainitut tavoitteet, esiintymisjännityksen helpottaminen ja itsekasvu, liittyvät olennaisesti opettajana kehittymiseen.

8.1 Improvisaatiokurssin vaikutukset

Improvisaatiokurssilta saatu palaute ja saadut tulokset ylittivät odotukset. Kurssi oli erittäin onnistunut ja moni toivoi sille jatkoa jossain muodossa. Moni ylitti kurssilla itsensä ja voi olla siitä hyvin ylpeä. Tulosten mukaan improvisaatioharjoitteet auttoivat opiskelijoiden esiintymisjännityksen kokemukseen vähentäen osallistujien jännityksen kokemusta, mikä tukee aiheesta olevaan tutkimustietoa (Fontenbury 2015; Sheesley, Pfeffer & Barish 2016). Moni kurssille osallistunut kuvaili, että kurssin seurauksena oppi tiedostamaan omaa esiintymistään paremmin, ja huomasi, että muut ovat hänen puolellaan, mikä lievensi jännitystä.

Improvisaatioharjoitusten avulla kurssilaisten itsetunnon kokemus ja

esiintymisvarmuuden tunteet paranivat. Tuloksissa havaittiin myös itsetunnon ja varmuuden parantumisen vahvistavan toinen toistaan. Tätä tukee myös teoria, jonka mukaan esiintymisjännityksen kokemus voi olla huonon itsetunnon syy (Furman 2014, 40-41), joten jos esiintymisvarmuutta saadaan kasvatettua, henkilön itsetunto voi kohota. Esiintymisjännitys tuntui vähentyneen erityisesti niiden keskuudessa, joilla oli jo lähtökohtaisesti vähän parempi itsetunto, ja toisaalta niiden keskuudessa, jotka olivat kurssia aloittaessaan epävarmempia. Syitä tähän voi pohtia. Se ehkä vaikuttaa, että itsetunto on itsevarmuutta pysyvämpi ominaisuus, eikä niin nopeasti muutettavissa, kuin varmuus, joka voi jonkun verran vaihdella tilanteen mukaan (Keltikangas-Järvinen 1994, 16). Kuitenkin niilläkin, jotka jo lähtökohtaisesti kokivat esiintymisjännitystä enemmän, itsetunnon kokemuksessa tapahtui positiivista muutosta kurssin aikana, mutta ei niin suurta vielä 10 viikossa. He voisivat hyötyä pitkäkestoisemmasta kurssista tai säännöllisemmästä harjoittelusta muiden opintojen ohessa. Olisi myös mielenkiintoista tarkistaa, säilyykö sama mediaaniryhmien välinen ero verrattaessa alkutilannetta viivästettyyn tilanteeseen. Tätä ei aineistosta tutkittu.

Esiintymisjännityksen määrä oli laskenut edelleen yhdeksän kuukautta myöhemmin siitä mitä se oli kurssin lopussa. Viivästetyn tilanteen muutos alkutilanteeseen oli tilastollisesti merkitsevä, mutta lopputilanteeseen ei. Vain opetustilanne opetusharjoittelussa koettiin keskimäärin hieman jännittävämmiksi viivästetyssä kyselyssä kuin loppukyselyssä, mutta ero oli hyvin pieni. Ottaen huomioon, että kaikilla osallistujilla oli vähintään yksi opetusharjoittelukokemus taustalla ja monella myös opetuskokemusta, tulos on mielenkiintoinen. Suurin jännitys on mitä luultavammin karissut pois ensimmäisen harjoittelukokemuksen jälkeen. Silti improvisaatiokurssista näyttäisi olleen hyötyä opiskelijoiden kohtaaman esiintymisjännityksen kokemiseen ainakin heidän omakohtaisen arvionsa mukaan.

Itsetuntoon liittyvien kysymysten arvot olivat pysyneet lähes samoina mihin ne nousivat kurssin aikana. Varmuuden arvot sen sijaan olivat hieman nousseet siitä mihin ne olivat kurssin aikana nousseet. Esiintymisvarmuuden kasvaminen liittyy esiintymisjännityksen vähenemiseen, joten tulokset tukevat toisiaan. Esiintymiseen liittyvän itsevarmuuden tunne voi hieman vaihdella tilanteesta riippuen ja vaikutukset voivat johtua monesta muustakin tekijöistä, kuten kokemusten karttumisesta yhdeksän kuukauden aikana. Varovaisen arvion mukaan improkurssin vaikutukset näyttäisivät kuitenkin olevan jossain määrin pysyviä, mahdollisesti juuri itsereflektion ansiosta. Myönteisistä esiintymiskokemuksista ja esiintymisvarmuuden paranemisesta on hyötyä

myös itsetunnolle, sillä positiivisten kokemusten ja itseluottamuksen karttumisen on todettu parantavan myös itsetuntoa (Keltikangas-Järvinen 1994, 220).

Vaikutusten pysyvyyttä tulisi kuitenkin tutkia tarkemmin ja isommalla otannalla, jotta siitä saataisiin varmempia tuloksia. Nyt muutokset kurssin lopun tilanteesta viivästettyyn tilanteeseen eivät olleet tilastollisesti merkitseviä, mutta pienessä aineistossa ero jää helposti tilastollisilla testeillä havaitsematta analyysien tehon jäädessä matalaksi.

Improvisaatiokurssin tärkeimpiä anteja osallistujien mielestä oli uusien opetustekniikoiden oppiminen ja parempi ymmärrys sosiaalisista statuksista. Statusharjoittelu koettiin monella tapaa opettavaiseksi osaksi kurssia. Seuraavaksi opiskelijat nostivat itsekasvuun liittyviä vaikutuksia; itsevarmuuden lisääntymisen, itsetuntemuksen ja itseluottamuksen parantumisen, sekä itsensä ylittämiseen liittyviä vaikutuksia; rohkeutta astua omalle epämukavuusalueelle, itsensä ylittämisen ja rohkeuden lisääntymisen. Sen jälkeen arvostettiin ryhmähenkeä ja yleistä hauskanpitoa, leikkimistä ja hulluttelua tärkeänä osana kurssia, mikä vaikutti myös muuhun mielialaan. Myös esiintymisvarmuuden parantuminen ja esiintymisjännityksen väheneminen nostettiin tärkeäksi vaikutukseksi. Yleensä vuorovaikutustaitoihin liittyen kurssin koettiin antaneen paremmat kuuntelemisen taidot. Improvisaation seurauksena positiivinen suhtautuminen mokaamiseen ja uudet ystävät olivat myös tärkeitä vaikutuksia. Opiskelijoiden kokemat hyödyt ovat samansuuntaisia mitä on kuvattu kappaleessa 4.1.3. Tärkeysjärjestys ja sisältö voi tosin vaihdella ryhmän ja kurssisisällön mukaan, mutta ne kertovat tässä tutkimuksessa olleen kurssin vaikuttavuudesta.

Opiskelijat nostivat tärkeimpänä asiana improkurssia suunniteltaessa turvallisen ilmapiirin luomisen ja improkurssin ilmapiiri oli kaikkien mielestä sellainen. Ryhmäyttämiseen käytettiin paljon aikaa, jotta jokainen koki itsensä tärkeäksi ja pystyi vapautumaan ja heittäytymään. Moni osallistuja uskaltautuikin pois omalta mukavuusalueeltaan, sai uusia kokemuksia ja oppi samalla. Improvisaation vaikuttavuus perustuikin kokonaisvaltaiseen kokemukselliseen oppimiseen, jossa astutaan pois omalta mukavuusalueelta (Kolb 1984, 25-38; Colvin 2008, 68).

Kurssin turvallisesta ilmapiiristä kertoo myös yhden osallistujan kokemus siitä, etteivät muut osallistujat jännittäisi samalla tavalla kuin hän. Todellisuudessa kaikki – myös kurssin vetäjät – taisivat kerroilla jännittää, toiset enemmän ja toiset vähemmän, mutta jännitys ei useinkaan näy päällepäin, vaikka olisi kuinka kova jännittäjä (Martin

2015). Tämä mielenkiintoinen huomio kertoo siitä, että ryhmässä oli heti alusta asti turvallinen ilmapiiri, jossa osallistujat uskalsivat heittäytyä, vaikka heitä jännitti ja montaa todella paljon. Vertaistuellalla oli varmasti opiskelijoille merkitystä rohkeuden lisääntymisessä kuten on tutkittu (Almokari 2006, 42-43), mutta opiskelijoiden mukaan oli myös hyvä asia, että ryhmässä oli sopivasti monenlaisia ihmisiä. Toiset opiskelijat heittäytyivät jo lähtökohtaisesti tehtäviin herkemmin, ja näyttivät samalla muille, että tehtävistä voi selviytyä.

Toinen improvisaation olennainen ominaisuus, mikä vähentää esiintymisjännitystä, on virheiden hyväksyminen – mokaaminen on ok! Myös kurssin osallistujat nostivat yhdeksi tärkeimmäksi kurssin vaikutukseksi omien epäonnistumisten hyväksymisen, se ei ollutkaan niin kamalaa. Kurssilaiset oppivat improvisaation avulla hyväksymään virheitään, mikä helpotti heidän esillä olemistaan ja paransi kurssilaisten suhtautumista itseensä. Tätä tukee myös teoria (Furman 2014, 70).

Kolmas tärkeä improvisaation ominaisuus on kaverin tukeminen. Kurssilla osallistujat saivat kokemusta positiivisen palautteen antamisesta toisille ja saamisesta muilta. Kaverien tuki ja kannustus koettiin tärkeäksi, ja moni havaitsi harjoitteiden edetessä, ettei yleisö ollutkaan häntä vastaan, vaan hänen puolellaan. Tämä helpotti myös esiintymisjännityksen kokemukseen. Improvisaatiossa tarkoitus onkin saada kaveri näyttämään hyvältä (Koponen 2002, 232). Improvisaatiossa esiintyjät tietävät, että mitä tahansa he sanovat, kaveri hyväksyy sen ja antaa tukensa, sen sijaan että tyrmäisi hänet. (Fontenbury 2015.) Juuri tämä vastavuoroinen tuki lievittää epäonnistumisen pelkoa (Bermant 2013). Nämä kokemukset olivat tärkeitä niin esiintyjän kuin yleisön näkökulmasta, ja ne lisäsivät jokaisen ymmärrystä roolistaan esityksen aikana, ja paransivat myös yleisötaitoja.

Neljäntenä voidaan pitää improvisaation positiivisuutta ja iloa – oppiminen tapahtuu kaiken hauskanpidon lomassa, ettei sitä edes huomaa. Kun on hauskaa, ei muista edes jännittää (Toivanen 2015, 160). Kaikki kurssilaiset nostivatkin kurssin positiiviseksi anniksi hauskanpidon. Yhdessä nauraminen lähensi kurssilaisia ja paransi ryhmähenkeä. Positiivisilla kokemuksilla oli suuri merkitys esiintymisvarmuuden ja itsetunnon kohottamisessa (Almokari 2000, 179). Improvisaation todettu edistävän sekä opiskelijoiden että sitä opettavien opettajien työstä nauttimista myös tutkimusten mukaan (Toivanen, Komulainen & Ruismäki 2011, 60) ja vastaavia kokemuksia saimme myös tältä kurssilta.

Voidaan tietysti pohtia olivatko improvisaatiokurssin vaikutukset sidonnaisia itse

tilanteeseen, eli näkykö vaikutus vain improvisaatiota harjoittaessa, mutta yhdeksän kuukautta myöhemmin kysytyn viivästetyn kyselyn mukaan vaikutukset näyttäisivät olevan syvemmällä. Sekä opiskelijoiden antamat avoimet vastaukset että mittaustulokset tukevat tätä. Aiemmat tutkimukset tukevat saatuja tuloksia siitä, että improvisaatiolla voidaan helpottaa esiintymisjännityksen kokemusta, kasvattaa esiintymisvarmuutta ja parantaa itsetunnon kokemusta. Saaduista positiivisista kokemuksista on aina hyötyä, vaikeivät kaikki kurssilaiset kokeneetkaan vielä 10 kerran jälkeen vaikutusta esiintymisjännitykseen. Turvallisessa ympäristössä saatujen lukuisien positiivisten kokemusten kautta myös minäkuva voi muuttua myönteisemmäksi (Aho & Laine 1997, 32-34). Tämän voi ajatella tulkittavan, että jos esiintymisestä voidaan tehdä miellyttävämpää esiintymisjännittäjille ja ennen ahdistusta aiheuttavasta tilanteesta turvallinen, voi myös ihmisen minäkuva useiden myönteisten esiintymiskokemusten kautta muuttua positiivisemmaksi. Se on pitkä prosessi, johon vaaditaan paljon toistoja, eikä 10 kerran kurssi siihen vielä riitä.

Improvisaatiokurssilla kuitenkin toteutui Borban teorian mukaan itsetunnon vahvistamiseksi jotain kaikista ulottuvuuksista:

- 1) Turvallisuus: kurssin ilmapiiri oli turvallinen ja positiivinen, ja suhde ohjaajiin oli luottamuksellinen. Kurssilla osallistujat ottivat riskejä, astuivat oman epämurkavuusalueen ulkopuolelle ja heittäytyivät tuntemattomaan.
- 2) Itsensä tiedostaminen: jokainen arvioi itseään, huomasi itsestään uusia puolia ja pohti, mitkä asiat tai kokemukset heihin vaikuttivat. Kurssilaisten kanssa opeteltiin erilaisten tunteiden ja asenteiden ilmaisua. Jokainen myös havainnoi omaa kehittymistään itsereflektion avulla.
- 3) Yhteenkuuluvuuden tunne: kurssilla tutustui uusiin ihmisiin ja kurssikaverit tukivat toisiaan. Ryhmähenki oli hyvä ja turvallinen. Ryhmytymiseen panostettiin.
- 4) Tehtävätietoisuus: harjoitteissa edettiin helpoista vaikeampaan, joten aikaisemmat onnistumisen kokemukset rohkaisivat kokeilemaan vielä vaativampaa harjoitetta. Esiintymiseen ei pakotettu ketään, mutta jokainen sai silti harjoitella taitoja joko pareittain tai pienryhmissä.
- 5) Pätevyyden tunteet: kurssilaiset oppivat hyväksymään virheensä paremmin ja huomaamaan vahvuuksiaan. Kaikki saivat paljon onnistumisen kokemuksia ja

positiivista palautetta toisiltaan ja ohjaajilta. Kurssilla harjoiteltiin myös toisten kehumista ja palautteen vastaanottamista.

Borban teorian (Aho 1996, 56-58) mukaan improvisaatiokurssin turvallisessa ilmapiirissä saaduilla positiivisilla esiintymiskokemuksilla ja ilmaisutaitojen harjoittelemisella on esiintymisjännittäjille suora yhteys parempaan itsetuntoon. Tämä selittää myös saatuja tuloksia.

8.2 Improvisaatio opettajankoulutuksessa

Kurssille osallistujat olivat jo valitessaan kurssin osoittaneet, että haluavat lisää esiintymis- ja vuorovaikutustaitojen koulutusta. Kurssin aikana heidän mielipiteensä aiheesta kuitenkin kirkastui, että he toivoivat erityisesti improvisaatiotyyppistä kurssia puheviestinnän kurssin rinnalle. He kokivat nykyisen esiintymis- ja vuorovaikutuskoulutuksen määrän olevan keskimäärin riittämätön. Improvisaation koettiin antavan työkaluja opettajan työhön ja olevan lisäksi hauskaa. Erityisesti esiintymisjännitykseen ei koettu opinnoissa saavan riittävästi apua. Aineenopettajat kokivat tilanteen vieläkin negatiivisemmin, eikä esiintymistä tai vuorovaikutustaitoja koettu käsitellyn opinnoissa tiedekunnasta riippuen välttämättä ollenkaan. Luokanopettajat toivoivat improvisaatiokurssia useimmin pakollisena, kun taas aineenopettajat näkisivät sen toimivan paremmin vapaaehtoisena kurssina, joka kuitenkin olisi tarjolla kaikille halukkaille. Mielipidettä asiaan voitaisiin kysyä isommalta joukolta sekä luokanopettaja- että aineenopettajaopiskelijoita, sillä tässä tutkimuksessa otanta oli kuitenkin hyvin pieni.

Tutkimuksen alkuosassa pohdittiin, voisiko improvisaatiolla vastata puheviestinnän kurssien haasteisiin. Tämän tutkimuksen puitteissa ei päästy tekemään vertailevaa tutkimusta puheviestinnän kurssiin, joten mitään johtopäätöksiä ei voida vetää. Mutta opiskelijat toivoivat enemmän improvisaatiota kuin “esiintymis- ja vuorovaikutustaitojen koulutusta”, jonka tulkittiin viittaavan puheviestintätyyliseen kurssiin. Tulosten perusteella voidaan pohtia, että improvisaatiokurssilla saattaa olla joitain positiivisia vaikutuksia, mitä puheviestinnän esiintymisvarmuutta vahvistaville kursseille ei ole. Esimerkiksi improvisaatiokurssin ehdottomana positiivisena vaikutuksena nähty hauskuus ja ilo olivat kurssilla mukana kaikessa, virheisiin

suhtauduttiin hyväksyvästi eikä palautetta annettu kuin vahvuuksista. Puheviestinnän kurssit eivät ole kokonaisuudessaan niin leikkisiä, ja niissä annetaan myös rakentavaa kritiikkiä ja palautetta esiintymisen tavoista, joihin improvisaatioissa ei puututtu. Toisaalta, puheviestinnässä harjoitellaan tarkemmin esimerkiksi puheen pitämistä jostain ennalta suunnitellusta aiheesta, ja joskus on hyvä saada palautetta sellaisestakin. Improvisaatioissa koitetaan improvisoidun puheen pitämistä täysin tuntemattomasta aiheesta, jossa valmennetaan reagoimaan yllättävään tilanteeseen – ja selviytymään siitä onnistuneesti.

Alkuosassa pohdittiin myös, onko parempi tarjota esiintymisjännittäjille oma puheviestinnän kurssi vai tarjota kaikille opettajaksi opiskeleville improvisaatiokurssia. Riippumatta siitä, kokiko opiskelija itse esiintymisjännitystä, kaikki opiskelijat suhtautuivat improvisaation innolla ja toivoivat sitä osaksi opettajaopintoja. Tämän johdosta voidaan sanoa, että improvisaatiota tulisi tarjota kaikille opettajaksi opiskeleville. Jos kurssi olisi suunnattu vain esiintymisjännittäjille, osa jättäytyisi pois siksi, ettei koe olevansa kurssin kohderyhmää, vaikka myös he hyötyisivät kurssin sisällöstä ammattitaitonsa puolesta. Improvisaatiolla voidaan tukea opettajan tulevaa työtä monella tavalla.

Tämä tutkimus on tehty Turun yliopistossa, jossa draamaa ja improvisaatiota tarjotaan muuten opettajien opinnoissa vähän. Siellä draamaa ja improvisaatiota tulisi opiskelijoiden mielestä olla enemmän, muualla tilanne voi olla toinen. Mutta improvisaation vaikutuksia voi ajatella yleisemmin. Improvisaatiolla todettiin olevan monenlaisia suotuisia vaikutuksia, jotka ovat sovellettavissa ihan kenelle vain, ei vain opettajille.

Työkaluja ja tilannetaitoja arkeen

Improvisaatio voi antaa paljon erityisesti tuleville opettajille niin oman ammatillisen varmuuden kuin työkalujen muodossa, ja helpottaa työuralle pääsemistä. Harjoittelemalla improvisaatiota jo koulutuksessa, ei tarvitse oppia improvisoimaan vasta työelämässä (Humphreys & Hyland 2002, 11; Tochan & Munby 1993).

Mutta jotta improvisaatiota voi opettaa, täytyy sitä tämänkin tutkimuksen mukaan päästä ensin itse kokeilemaan harjoitteita. Tämä tukee Routarinteen ajatusta siitä, että improvisointia ei voi oppia pelkästään lukemalla, eikä sitä myöskään kannata lähteä opettamaan toisille kirja kädessä, vaan oma kokemus on improvisaatioissa ensiarvoisen

tärkeä ja välttämätön. (Routarinne 2004, 13.)

Osallistujien kokemusten mukaan luokkatilanteessa tehdyistä harjoituksista saa oppia myös elämään luokan ulkopuolella, vaikkei harjoitukset liittyneetkään suoraan elämässä vastaan tulleisiin tilanteisiin. Tästä esimerkkinä olivat statusharjoitukset, joista saatuja ahaa-elämyksiä on hyödynnetty niin oman statuksen muuttamisessa kuin esimerkiksi koulukiusaamiseen vaikuttamisessa. Myös teoria tukee tätä. (Routarinne 2004, 12-13.)

Opettajan ammatissa ollaan paljon esillä

Opettajan työ on esiintyvä ammatti, ja tulostenkin mukaan opettajaopintoihin tulisi kuulua enemmän esiintymisen valmennusta. Esiintymisen valmennuksessa pitäisi käydä läpi esiintymisjännitystä ja sen helpottamista, äänenkäytön harjoituksia, rentoutumista ja yleisötaitojen harjoittelua. Opettajan tulee tietää niistä itsensä sekä oman työnsä kannalta, sillä opettajien taidot heijastuvat hänen kauttaan moneen lapseen ja nuoreen.

Opettajatkin jännittävät

Tämäkin kurssi osoitti, että myös opettajaksi opiskelevat jännittävät. Heidän tulisi saada apua jännittäviin tilanteisiin ja tukea tulevaan stressaavaan työhönsä (Travers & Cooper, 1996; Lauriala 2000; Willman 2000; Nevalainen & Nieminen 2010, 48; Alhija 2015, 374), jossa pitää olla valmiina heittäytymään tilanteen mukaan. Auttamalla opiskelijaa pärjäämään oman jännityksensä kanssa, voi edesauttaa opiskelijan valmistumista ja kiinnittymistä valitsemaansa ammattiin (Mattila 2014, 203). Esiintymisjännitys on hyvin yleistä, joten on tärkeää tehdä näkyväksi se, että kaikki jännittävät jossain tilanteissa, ja että oman esiintymisjännityksensä kanssa voi oppia pärjäämään. Tutkimusten mukaan yliopisto-opiskelijat kaipaavat eniten apua stressiin ja toiseksi eniten jännitykseensä (Kunttu & Huttunen 2009, 85).

Vaikka opettaja ei itse jännittäisi, hänen tulee saada perustieto jännittämisestä, jotta hän osaisi huomioida jännityksen oppilaissaan ja auttaa heitä (Almokari 2000, 179). Myös kurssilla olleet opiskelijat, jotka eivät kokeneet jännitystä ollenkaan tai siitä olevan haittaa, kokivat kurssin erittäin hyödylliseksi. He saivat improvisaatioon perustuvia työkaluja, miten toimia esiintymistä jännittävien oppilaiden kanssa ja miten muuten elävöittää opetusta. Opettajien tulisi tietää ylipäättään sosiaalisesta jännityksestä, joka voi myös olla kiusaamisen taustalla (Acquah ym. 2016, 328). Opettajalle tai luokkakavereille esiintymisjännitys voi tulla yllätyksenä, koska se harvoin näkyy

päällepäin. Kaikille suunnatuilla kursseilla voisi oikeasti vaikuttaa siihen, miten jännitykseen suhtaudutaan myöhemmin koulussa. Tällä voi olla myös syrjäytymisen näkökulmasta merkittäviä vaikutuksia, sillä vielä edelleen esiintymisjännitykseen suhtaudutaan valitettavasti häveten, vaikkei niin tulisi olla (Mattila 2014, 160-161). Jännitystä kohtaan olevien asenteiden ja ilmapiirin täytyisi muuttua laajemmin, opettaja on tässä merkittävässä asemassa.

Opettaja opettaa esiintymisen taitoja lapsille ja nuorille

Tutkimusten mukaan esiintymisen koulutus on edelleen liian esittämisorientaation mukaista (Valkonen 2003, 241; Almokari 2000, 179). Opettajien pitäisi osata antaa esiintymiseen oikeanlaista ohjausta, sillä esiintyminen on vuorovaikutustilanne, jossa myös yleisöllä on vastuunsa (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2013, 53). Mutta ensin opettajien pitäisi osata muuttaa oma orientaationsa esiintymistilanteessa vuorovaikutteiseksi. Improvisaatiokurssilla harjoiteltiin vuorovaikutteista esittämistä ja yleisötaitoja, mistä aiemmin on kirjoitettu. Tutkimustenkin mukaan improvisaation avulla ollaan todettu saavan muutoksia aikaiseksi opettajaopiskelijoiden opettamistyyliin lisäten opettajien luovuutta ja vuorovaikutustaitoja (Toivanen, Komulainen & Ruismäki 2011, 60.) Improvisaatiota hyödynnetään jo yritysten vuorovaikutuskoulutuksissa ja sen on huomattu olevan yritysten innovaatioiden taustalla (Sawyer 2006). Jos opettaja oppii hyödyntämään improvisaation mukaista kokonaisvaltaista opettamista työssään, hän voi sillä vastata moneen Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden tavoitteeseen ilmaisu- ja vuorovaikutustaitojen opettamisesta, itsetunnon tukemisesta ja yrittäjäyyskasvatuksesta.

Tapa vaikuttaa lasten ja nuorten sosiaalisiin suhteisiin ja kiusaamiseen

Tutkimusten mukaan sosiaalinen yksinäisyys ja sosiaalisten tilanteiden jännitys ennustavat kiusaamista (Acquah ym. 2016, 328). Yksi kurssilainen sai improvisaatiokurssin statusharjoituksista apua tyttärensä kiusaamiseen ja moni muukin kurssilainen sanoi saaneensa paremman käsityksen sosiaalisista suhteista ja valta-asetelmista niiden välillä, mistä koettiin olevan hyötyä tulevassa opettajan työssä. Improvisaatiolla voitiin myös luoda ryhmäläisten välille hyvää ryhmähenkeä ja turvallista ilmapiiriä, mitä aiemmat havainnot tukevat (Malander & Ojala 2013, 16). Opiskelijat kokivat turvallisen ja sallivan ilmapiirin kurssin yhdeksi tärkeimmistä

vaikutuksista. Turvallinen ilmapiiri, jossa jokainen kokee olevansa hyväksytty, lisää yksilön kuulumista yhteisöönsä, mikä puolestaan voimaannuttaa ja lisää toisista välittämistä (Heikkilä & Heikkilä 2007, 298-299).

Konkreettisia ideoita improvisaatiokoulutukseen

Improvisaatiokurssia toivottiin sekä pakolliseksi osaksi opintoja, että vapaaehtoiseksi kurssiksi. Moni luokanopettaja toivoi sitä omaksi pakolliseksi kurssikseen, mutta improvisaatiota voitaisiin myös tarjota osana kaikkia eri aineiden monialaisia kursseja ja vielä erikseen syventävänä kurssina. Aineenopettajat toivoivat improvisaatiota enemmän vapaaehtoisena kurssina, jonka voisi halutessaan ottaa kuka vaan yli tiedekuntarajojen.

Kurssia järjestäessä opiskelijat nostivat tärkeimmäksi huomioitavaksi asiaksi turvallisen ja sallivan ryhmähengen luomisen, jossa on turvallista heittäytyä ja mokata. Improvisaatiossa on aloitettava helpoilla ja yksinkertaisilla harjoituksilla, joihin saa osallistua vapaaehtoisesti. Opettajan on tärkeä tuntea oppilaansa ja havainnoida heitä herkästi, ja käyttää oikeanlaisia lähestymistapoja, lämmittelyä, leikkiä ja keskusteluja kokemuksista, ja osallistua harjoituksiin myös itse. Improvisaatioharjoituksia ei saisi koskaan arvostella.

Osa opiskelijoista kaipasi kurssille enemmän teoriaa, jota ei ajanpuutteen vuoksi kurssilla paljoa käyty. Kurssin suppeampi teoriaisuus oli myös osin tietoinen valinta, koska kurssi liittyi tutkimuksen tekoon. Kurssin pääpaino oli itse tekemisessä, eikä siihenkään tuntunut riittävän aika. Tutkimuksen tekijä ei myöskään halunnut omilla tiedoillaan liikaa vaikuttaa tutkittavien mielipiteisiin, vaan antaa osallistujille itselleen mahdollisuus kokea ja nähdä. Kurssilla keskityttiin tekemiseen ja improvisaatioon liittyvää teoriaa käytiin läpi toiminnan ohessa ja kirjavinkkauksena. Kurssilla, johon tutkimus ei kuulu, aiheeseen liittyvää teoriaa voisi käydä läpi tarkemmin. Tällöin kurssille voisi myös teoriaan liittyviä kotitehtäviä, joihin liittyisi myös itsereflektiota.

Lisäksi kurssiin voisi yhdistää puheviestinnästä tuttuja elementtejä kuten puheen pidon tai esitelmän harjoittelua, joita ei kuitenkaan arvosteltaisi. Pääpaino tulisi kuitenkin pitää spontaanin ilmaisun ja yleisötaitojen harjoittelussa sekä esiintymisrohkeuden kehittämisessä.

8.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tässä tutkimuksessa varsinaista kontrolliryhmää ei ollut, eikä tuloksissa siten ole voitu huomioida muiden opettajankoulutuslaitoksen kurssien vaikutusta tai ajan ja kokemuksen karttumista. Tosin ihmistieteissä ylipäättään harvoin päästään aitoihin koeasetelmiin (Metsämuuronen 2004, 13), vaikka kontrolliryhmä olisikin. Aineisto koostuu aika pienestä ryhmästä, joten siitä ei voida tehdä kovin yleistettäviä johtopäätöksiä, mutta tulokset ovat linjassa olemassa olevan tutkimusaineiston kanssa. Tulosten luotettavuudesta puhuu myös se, että tulokset ovat hyvin samansuuntaisia kaikilla osallistujilla.

Käytetyistä mittareista Rosenbergin itsetuntemittarin on todettu lukuisissa tutkimuksissa antavan luotettavaa tietoa itsetunnosta (Robins, Hendin & Trzesniewski, 2001). Myös tätä tutkimusta varten kehitetyt tehdyt mittarit esiintymisjännityksen ja esiintymisvarmuuden mittaamiseksi olivat luotettavia, sillä niihin kuuluneet väittämät mittasivat tutkittua asiaa ja niiden reliabiliteetikertoimet osoittautuivat hyviksi (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2011, 53). Esiintymisjännitys-summamuuttujassa oli mukana kahdeksan esiintymisjännitykseen liittyvää tilannearviota sekä kaksi yleistä subjektiivista arvioita jännityksestä. Esiintymisvarmuus-summamuuttujassa oli mukana 18 väittämää, jotka mittasivat esiintymistilanteeseen liittyvää itsevarmuuden tunnetta monesta eri näkökulmasta. Väittämät oli muotoiltu mittaamaan asiaa sekä myönteiseen että kielteiseen suuntaan. Väittämät pohjautuivat improvisaation mahdollisiin vaikutuksiin lähdekirjallisuuteen ja tutkielman omiin kokemuksiin perustuen. Muodostetut summamuuttujat tasaavat muutoksia ja lisäävät aineiston luotettavuutta, koska niissä on yhdistetty monen väittämän tulokset yhteen (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2011, 48).

Mixed methods -menetelmällä saadut kvantitatiiviset ja kvalitatiiviset tulokset ristiinvalidoivat toisensa, mikä tekee tutkimuksesta luotettavamman (Hesse-Biber 2010, 3-5; Hirsjärvi & al. 1997, 233). Tutkimuksessa saatiin aineistoa sekä mittareilla mittaamalla että tutkittavien opiskelijoiden itse kertomana, ja aineistot tukivat toisiaan. Kokonaisuudessa aineisto oli hyvin laaja, joten vastauksia saatiin hyvin kattavasti jokaiselta osallistujalta, eikä aineistosta ollut pulaa, pikemminkin päinvastoin. Tuloksissa on huomioitu vastaajien yksityisyyden suoja, eikä lainauksia ole siitä syystä identifioitu, mutta kuhunkin teemaan liittyvät lainaukset ovat kuitenkin eri ihmisiltä.

8.4 Tulosten hyödyntämismahdollisuuksia ja jatkotutkimusehdotuksia

Tätä tutkimusta varten kerättyä aineistoa olisi mielenkiintoista tutkia vielä tarkemmin. Aineistoa on paljon, joten sieltä voi nousta vielä muitakin yhteyksiä tutkittujen muuttujien tai muiden vaikutusten osalta. Sen jälkeen olisi mielenkiintoista tutkia esiintymisjännityksen yleisyyttä laajemmin opettajaopiskelijoiden keskuudessa ja verrata tuloksia niihin. Lisäksi olisi mielenkiintoista tehdä käytännön vertailua puheviestinnän ja improvisaation vaikuttavuudesta esiintymisjännityksen helpottamiseksi, koska menetelmissä tuntui olevan selkeästi eroja. Tarkempaan vertailuun olisi myös hyvä ottaa kaikki Suomen opettajankoulutuslaitosten opintosuunnitelmat: kuinka paljon draamaa ja improvisaatiota kussakin yliopistossa opintoihin kuuluu, ja onko draaman ja improvisaation koulutuksella vaikutuksia esimerkiksi valmistuneiden kokemassa jännityksessä tai valmiudessa kohdata työssään odottamattomia tilanteita, ja kuinka paljon opettajat keskimäärin kokevat tarvetta draamalle ja improvisaatiolle koulutuksessaan.

Opiskelijoiden jännityksen kokemusta voisi tarkastella subjektiivisten arvioiden lisäksi myös esimerkiksi sykemittarilla. Tarkempaa tutkimusta varten tulisi olla myös vertailuryhmä, joka ei saa kontaktiopetusta improvisaatiosta, jotta muut vaikutukset esiintymisjännityksen kokemukseen ja itsetuntoon voidaan poissulkea. Helsingin yliopistossa tällaista tutkimusta ollaankin jo laatimassa, missä jännityksen kokemusta seurataan neurotieteiden keinoin ja samalla tarkastellaan voiko jännityksen kokemukseen improvisaation keinoin. On erittäin mielenkiintoista saada aiheesta vielä tarkemmin ja vaikuttavammin kerättyä aineistoa ja tuloksia.

Pidempiaikaisena tutkimuksena olisi kiinnostavaa nähdä, vaikuttaako draamallisten menetelmien ja improvisaation käyttö opetuksessa esimerkiksi kiusaamisen vähentymiseen ja syrjäytymiseen, jos improvisaation avulla saataisiin vähennettyä ihmisten kokemaa esiintymiseen liittyvää jännitystä. Ainakin näin voisi olettaa, sillä 70 prosentilla sosiaalisen jännittämisen taustalla on kiusaamista (Martin 2015). Esiintymisjännitykseen ja sosiaalisiin pelkoihin tulisikin tarjota enemmän apua niin peruskoulussa kuin yliopistossa, sillä sosiaaliset pelot ja jännitykset ovat nuorten ja korkeakouluopiskelijoiden mukaan niitä, joihin he eniten kaipaisivat apua (Kunttu & Huttunen 2009, 85; Mattila 2014, 201).

9. LOPUKSI

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää voiko improvisaatiolla saada rohkeutta esiintymiseen, ja sopisiko improvisaatio osaksi opettajankoulutusta. Yksinkertainen vastaus molempiin kysymyksiin on improvisaation keinoin sanottuna: “Joo!”

Improvisaatiolla voi oppia kokonaisvaltaisesti niin itsestä kuin muista ihmisistä. Sillä voidaan kehittää omia ilmaisun ja vuorovaikutuksen taitoja sekä esiintymistaitoja. Ennen kaikkea improvisaatio on heittäytymistä tuntemattomaan, oman mukavuusalueen ulkopuolelle, mikä vahvistaa itsetuntoa: “Minä uskalsin, minä osasin!” Se on omien ja muiden ideoiden hyväksymistä ja toisen kuuntelua. Se on mokaamista – ja siitä nauttimista!

Jos opettaja saa paremmat valmiudet pärjätä stressaavassa työssään, se heijastuu myös suoraan lapsiin ja nuoriin, joita opettaja opettaa. Ei ole siis yhdentekevää mitä opettajankoulutuksessa tuleville opettajille opetetaan ja miten heidät saadaan nauttimaan työstään enemmän. Ilolla ja yhdessä nauramisella on valtavasti vaikutusta. Improvisaation avulla voidaan sekä parantaa opettajan ammattitaitoa, että lisätä sekä opettajan että lasten työ- ja koulupäivästä nauttimista.

10. LÄHTEET

Kirjallisuuslähteet

Acquah, E.O., Topalli, P-Z, Wilson, M.L., Junttila, N. & Niemi, P.M. (2016). Adolescent loneliness and social anxiety as predictors of bullying victimisation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21, (3), 320–331.

Aho, S. & Laine, K. (1997). Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Aho, S. (1996). Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita Ab.

Aho, S. (1998). Tavoitteena muutosagenttius. Muutosagenttikoulutuksen valinnat ja opettajaksi opiskelevien minäkäsityksen, itsetunnon ja minän kehitystason muutokset koulutuksen aikana. Turku: Turun Opettajankoulutuslaitos.

Alhija, F. N-A. (2015). Teacher stress and coping: The role of personal and job characteristics. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 185, 374–380.

Almokari, M. (2000). Esiintymisvarmuutta etsimässä. Yliopisto-opiskelijoiden oppimisen ja jännittämisen kokemukset esiintymistaidon kursseilla. Jyväskylän yliopisto. Viestintätieteiden laitos. Lisensiaatintyö.

Almokari, M. (2006). Kyllä esiintymisvarmuuttakin voi opettaa. Teoksessa M. Almokari & R. Koskimies (toim.) Esiintymisjännittäjille apua. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 37, 39–43.

Almokari, M. & Koskimies, R. (2006). Oikeaa apua - oikeaan tarpeeseen. Teoksessa M. Almokari & R. Koskimies (toim.) Esiintymisjännittäjille apua. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 37, 89–91.

Almokari, M. & Koskimies, R. (2006a). Esiintymistä jännittävälle suunnattujen kurssien tarjonta ja kokemukset 2003-2004. Teoksessa M. Almokari & R. Koskimies (toim.) Esiintymisjännittäjille apua. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 37, 75–88.

Aron, E. N., Aron, A., & Davies, K. (2005). Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 181–197.

Autio, A. (2012). Jännittääkö opettaja? Luokanopettajien ja luokanopettajaksi opiskelevien kokemuksia jännittämisestä -pro gradu tutkielma. Opettajankoulutuslaitos, Jyväskylän yliopisto.

Bermant, G. (2013). Working with(out) a net: improvisational theater and enhanced well-being. *Frontiers in Psychology*, 4, 929.

Bianca P. Acevedo, B., Aron, E., Aron, A., Sangster, M., Collins, N., & Brown, L. (2014). The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*, 4, 580–594.

Colvin, G. (2008). *Talent is overrated. What really separates world-class performers from everybody else.* USA: Portfolio.

Eurostat. (2016). Education, employment, both or neither? What are young people doing in the EU? Patterns substantially change by age and over time. Eurostat news release 155/2016, 11 August 2016.

Furman, B. (2014). *Perhosiä vatsassa. Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen.* Helsinki: Lyhytterapiainstituutti Oy.

Hanson, W.E., Creswell, J.W., Plano Clark, V.L., Petska, K.S. & Creswell, J.D. (2005). Mixed methods research designs in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52 (2), 224–235.

Heikkilä, J. & Heikkilä, K. (2007). *Voimaantumisen työyhteisön haasteena.* Helsinki: WSOY.

Heikkinen, H. (2004). *Vakava leikillisyyden. Draamakasvatusta opettajille.* Helsinki: Kansanvalistusseura.

Hesse-Biber, S.N. (2010). *Mixed methods research: merging theory with practise.* New York: The Guilford Press.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (1997). *Tutki ja kirjoita.* Helsinki: Tammi.

Humphreys, M. & Hyland, T. (2002). Theory, practise and performance in teaching: professionalism, intuition and jazz. *Educational Studies*, 28 (1), 5–15.

Immonen, J. (1995). Tilanneimprovisaatioita puheviestintätaitojen oppimiseen? Teoksessa *Äidinkielen opetustiede. Draamaopetus ja muumitutkimus.* Turku: Turun yliopisto, 70–78.

Johnstone, K. (1979). *Impro. Improvisation and the Theatre.* Bloomsbury Publishing Plc.

Jokiniemi, E. (2015). Eroon esiintymisjännityksestä. Jylkkäri 1/2015.

Junttila, N., Laakkonen, E., Niemi, P.M. & Ranta, K. (2010). Modeling the interrelations of adolescents' loneliness, social anxiety and social phobia. *Scientific Annals of the Psychological Society of Northern Greece*, 8, 69–99.

Juusola, M. (2015). *Irti esiintymisjännityksestä ja sosiaalisista peloista.* Vaasa: Voimakirja Oy.

Keaten, J.A., Kelly, L. & Finch, C. (2009). Student perceptions of the helpfulness of the Pennsylvania state university reticence program components.

Kluger, A. N. & DeNisi, A. (1996). The effects of feedback interventions on performance. *Psychological Bulletin*, 119, 254–285.

Kolb, D. (1984). *Experiential learning: experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.

Koponen, P. (2004). *Improkirja*. Helsinki: Like.

Kunttu, K., Almokari, M., Kylmälä, M. & Huttunen, T. (2006). Yliopisto-opiskelijoiden esiintymisvarmuus ja esiintymisjännitys opiskeluterveydenhuollon näkökulmasta. *Sosiaalilääketieteen Aikakauslehti - Journal of Social Medicine*, 43, 320–330.

Kunttu, K. & Huttunen, T. (2009). *Korkeakouluopiskelijoiden terveys selvitys 2008*. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön tutkimuksia 45.

Laakso, E. (2004). *Draamakokemusten äärellä. Prosessidraaman oppimis potentiaali opettajaksi opiskelevien kokemusten valossa -väitöskirja*. Jyväskylän yliopisto.

Laino, J. (2010). *Draaman työkaluja koulun arkeen*. Teoksessa K. Joroinen & A. Koski (toim.) *Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen kouluyhteisössä*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy, 160–181.

Lauriala, A. (2000). Opettajan ammatillinen uudistuminen: sosiokulttuurinen näkökulma opettajan oppimiseen. Teoksessa K. Harra (toim.) *Opettajan professiosta. Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiön vuosikirja 2000*, 88–97.

Lintunen, J. (1995). Kokemuksellinen oppiminen ja pedagoginen draama. Teoksessa J. Lehtonen & J. Lintunen (toim.) *DRAAMA. ELÄMYS. KOKEMUS*. Kirjoituksia ilmaisukasvatuksen alalta II. Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskus. Tutkimuksia ja selvityksiä 24, 109–122.

Länsitie, J. (2000). Puheviestintätaitojen oppiminen draamassa. Teoksessa A. Østern & J. Länsitie (toim.) *Kasvot ja naamio. Vuosikirja 1999-2000. Draamapedagogiikan yksikkö, Opettajankoulutuslaitos, Jyväskylän yliopisto*, 137–152.

Löppönen, I. & J. Novák. (2016). *Improvisaatiolla rohkeutta opetukseen! -kurssiopas*. Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos. Julkaisematon.

MacIntyre, P. D. & MacDonald, J. R. (1998). Public speaking anxiety: Perceived competence and audience congeniality. *Communication Education* 47, 359–365.

Maheux, J-F. & C. Lajoie. (2010). On Improvisation in Teaching and Teacher Education. *An International Journal of Complexity and Education* 8 (2), 86–92.

Marckwort, A. & S. Marckwort. (2013). *Kehitä esiintymistaitoja - opas- ja vinkkirja esiintyjille ja kouluttajille*. Helsinki: Suomen Yrityskirjat Oy.

Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M. (2013). *Jännittäminen osana elämää - opiskelijaopas*. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Martin, M. (2017). Jännitys osa elämää - jännityksen merkityksestä arjessa. Luento 15.2.2017. Turun kesäyliopisto.

Malander, E-L. & Ojala, T. (2013). IPANA-IMPRO - Opas osallistavaan satuimprovisaatioon. Helsinki: Draamatyö ja Uusi teatteri.

Metsämuuronen, J. (2004). Pienten aineistojen analyysi. Parametrittomien menetelmien perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Metsämuuronen, J. (2006). Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Metsämuuronen, J. (2006a). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Morgan, N. & J. Saxton. (1987). Teaching drama. A mind of many wonders. London: Stanley Thornes (Publishers) Ltd.

Motley, M. (1991). Public speaking anxiety qua performance anxiety: A revisited model and an alternative therapy. Teoksessa M. Booth-Butterfield (toim.) Communication, cognition and anxiety. Newbury Park: Sage, 85–104.

Mönkkönen, J. (2002). Puhetta draamasta. Puheviestinnän opettajien näkemyksiä draamapedagogiikan hyödyntämisestä opetuksessa -pro gradu tutkielma. Viestintätieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto.

Neelands, J. (1990). Structuring drama work. A handbook of available forms in theatre and drama. Cambridge: University Press.

Neelands, J. (1992). Learning through imagined experience. London: Hodder & Stoughton.

Nevalainen, V. & Nieminen, A. (2010). Opettajan psykologia. Helsinki: Edita.

Ollikainen, T. (2002). Itsetuntoprofiilit 10-12-vuotiaiden lasten kiusaamistilannekäyttäytymisen ennustajina. Pro gradu -työ. Psykologian laitos, Turun yliopisto.

Opettajankoulutuslaitos, luokanopettajankoulutus, opinto-opas 2016-2018. Turun yliopisto.

Opettajankoulutuslaitos, opettajan pedagogiset opinnot, opinto-opas 2016-2018. Turun yliopisto.

Parikka-Nihti, M. & Suomela, L. (2014). Iloa ja ihmettelyä – Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa. Juva: PS-kustannus.

Piers M.W. & Landau G.M. suom. Karlsson, P. (1982). Leikin lahja ja sen merkitys lapsen kehitykselle. Helsinki: Otava.

POPS 2014. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.

Pörhölä, M. (1995). Yksin yleisön edessä. Esiintymijännitykseen ja esiintymishalukkuuteen liittyvät kokemukset, käyttäytymispiirteet ja vireytyminen yleisöpuhetilanteessa. Väitöskirja. Viestintätieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto.

Ranta, K. (2006). Sosiaalinen ahdistuneisuus ja sosiaalisten tilanteiden pelko lapsuus- ja nuoruusiällä. Teoksessa M. Almokari & R. Koskimies (toim.) Esiintymisjännittäjille apua. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 37, 9–18.

Ranta, K., Junttila, N., Laakkonen, E. Uhmavaara, A., La Greca, A.M. & Niemi, P.M. (2012). Social anxiety scale for adolescents (SAS-A): Measuring social anxiety among Finnish adolescents. *Child Psychiatry Hum Dev*, 43, 574–591.

Rauste-von Wright, M. & von Wright, J. (1994). Oppiminen ja koulutus. Juva: WSOY.

Robins, R.W., Hendin, H.M. & Trzesniewski K.H. (2001). Measuring global self-esteem: Construct validation of a single-item measure and the Rosenberg self-esteem scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27 (2), 151–161.

Routarinne, S. (2004). Improvisoi! Tampere: Tammi.

Sallinen-Kuparinen, A. (1986). Finnish communication reticence. Perceptions and self-reported behavior. Jyväskylän yliopisto: *Studia Philologica Jyväskyläensia* 19.

Salo, K. (2002). Teacher stress as a longitudinal process. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 208.

Sawyer, R. K. (2006). Educating for innovation. *Thinking Skills and Creativity*, 1, 41–48.

Sheesley, A. P., Pfeffer, M. & Barish, B. (2016). Comedic improv therapy for the treatment of social anxiety disorder. *Journal of Creativity in Mental Health*, 11 (2), 157–169.

Shem-Tov, N. (2016). Improvisation is the heart of creativity, *Research in Drama Education: The Journal of Applied Theatre and Performance*, 20 (3), 306–309.

Spolin, V. (1963). Improvisation for the theater. A handbook of teaching directing techniques. Northwestern University Press.

Suortti, K. & Halla, T. (1971). Improvisointia. Helsinki: Valistuksen kirjapaino.

Terrell, S. R. (2012). Mixed-methods research methodologies. *The Qualitative Report*, 17 (1), 254–280.

Tochan, F. & Munby, H. (1993). Novice and expert teachers time epistemology: a wave function from didactics to pedagogy. *Teacher and Teacher Education*, 9 (2), 205–218.

Toivanen, T. (2015). Lentoon! Draama ja teatteri perusopetuksessa. Helsinki: Sanoma

Pro Oy.

Toivanen, T, Komulainen, K. & Ruismäki, H. (2011). Drama education and improvisation as a resource of teacher student's creativity. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 12, 60–69.

Travers, C. J. & Cooper, C. L. (1996). *Teachers under pressure. Stress in teaching Profession*. Routledge.

Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. (2011). Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos ja Opettajankoulutuslaitos.

Valkonen, T. (1995). Esiintymisjännityksen lieventäminen: rentoutuksesta visualisointiin. Teoksessa M. Valo (toim.) *Haasteita puheviestinnän opetukseen*. Jyväskylän yliopisto. Viestintätieteiden laitoksen julkaisuja 14, 139–153.

Valkonen, T. (2003). Puheviestintätaitojen arviointi. Näkökulmia lukiolaisten esiintymis- ja ryhmätaitoihin. *Jyväskylä Studies in Humanities* 7. Jyväskylän yliopisto.

Valkonen, T. (2006). Tarvitaanko erillisiä esiintymisjännityskursseja? Teoksessa Almokari, M. & Koskimies, R. (toim.) *Esiintymisjännittäjälle apua*. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön julkaisut. 67–74.

Vierula, H. (2016). Hankaliakin potilaita pitää pystyä auttamaan. *Lääkärilehti* 18/2016 vsk 71. 1290–1291.

Voncken, M. J., Bögels, S. M., & Peeters, F. (2007). Specificity of interpretation and judgemental biases in social phobia versus depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 80, 443–453.

Wisdom, J. & Creswell J.W. (2013). Mixed methods: Integrating quantitative and qualitative data collection and analysis while studying patient-centered medical home models.

Willman, A. (2000). Opettajan jaksaminen puntarissa: opettajuuden rajoja etsimässä. Teoksessa K. Harra (toim.) *Opettajan professiosta*. Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiön vuosikirja 2000, 107–116.

Verkkolähteet

Kunttu, K., Martin, M. & Ruth, K. (2017). Jännitysongelmien huomioon ottaminen korkeakoulussa. ESOK-hanke 2006-2011. Viitattu 17.2.2017.

http://www.esok.fi/esok-hanke/julkaisut/oppaat/jannitys/jannitys_laaja/

Martin, M. (2015). Jännittäminen häiriö vai luonnollinen osa elämää? Luento toukokuu 2015. Viitattu 22.1.2017.

http://www.psyli.fi/files/1863/Yleiso_luento_ja_nnitta_misesta_Vuoden_2015_psykologi_Minna_Martin.pdf

Monsteriklubi 27.05.2016. (2016). Verkkolähde. Viitattu 12.12.2016.

<http://www.monsterklubi.fi/blog/improvisaatio-auttaa-esiintymisjannityksen-selattamisessa/>

Psychology Today, Can Improv Comedy Treat Social Anxiety? Fortenbury, J. 2.8.2015. Viitattu 10.1.2017.

<https://www.psychologytoday.com/blog/neuroprogress/201508/can-improv-comedy-treat-social-anxiety>

Routarinne, S. (2015). Seminaari-esitys "Soveltava improvisaatio – meillä ja maailmalla!" Taideyliopisto 14.3.2015. Viitattu 2.2.2017.

<https://vimeo.com/122619402>

UEF Ajassa. (2015). Uusia opettajia koulutetaan draamakasvatuksen keinoilla. Viitattu 3.3.2017.

<https://www.uef.fi/-/uusia-opettajia-koulutetaan-draamakasvatuksen-keinoilla>

YLE 14.12.2015. "Mikä arvauskeskus tämä on!" - Potilaan kohtaaminen vaatii lääkäriopiskelijalta harjoittelua. Viitattu 10.2.2017. <http://yle.fi/uutiset/3-8488263>

11. LIITTEET

Liite 1. Opinto-oppaan teksti ja kurssin rakenne

Improvisaatiolla rohkeutta opetukseen! (3 op)

Kurssilla tutustutaan improvisaatioon ja sen soveltamiseen kouluun ja luokkatilanteisiin, ja opitaan improvisaatioharjoitteita, joita voi käyttää suoraan opetuksessa esimerkiksi eri oppiaineisiin integroiden ja leikkiin kannustaen. Samalla myös opitaan miten opetetaan lapsille esiintymistä ilon ja hassuttelun kautta. Kurssilla astutaan pois omalta mukavuusalueelta ja opetellaan heittäytymistä, hulluttelua ja rentoutumista esiintymistilanteissa. Hauskojen improvisaatioharjoitteiden avulla harjoitellaan miten ryhmäydytään ja luodaan positiivista ryhmähenkeä luokassa. Lopputuloksena opitaan luottamaan sekä itseensä että muihin ja samalla vuorovaikutustaidot kehittyvät. Kurssi sopii erityisen hyvin esiintymisjännittäjille, mutta tarjoaa uutta kaikille opettajaksi opiskeleville.

Sisältö:

- improvisaatiotekniikat opetuksessa eri aineisiin integroituen
- heittäytyminen ja rentoutuminen esiintymisessä
- apua esiintymisjännitykseen
- leikin ja ilon hyödyntäminen opetuksessa
- ryhmäytyminen ja positiivisen ryhmähengen luominen luokassa
- vuorovaikutustaitojen kehittäminen

Opetuksen toteutustavat:

Ryhmäopetusta 10 kertaa 2 h (oppitunneissa 27 t), ja itsenäistä työskentelyä 53 t

Toteutustapojen lisätiedot:

Itsenäinen työskentely sisältää kirjallisiin palaute- ja seurantakyselyihin vastaamista, kurssitehtävien tekemistä, kirjallisuuteen tutustumista sekä mahdollisen teatterivierailun.

Vaadittavien opintosuoritusten lisätiedot:

Erilaiset kurssitehtävät sekä kurssista annettavat palautteet ja seurantatehtävä myöhemmin kurssin jälkeen. Ryhmäopetuksessa on läsnäolovelvollisuus. Ensimmäiselle kerralle osallistuminen välttämätöntä kurssille pääsemiseksi, poissaoloista on neuvoteltava etukäteen. Kirjallisten töiden palautus on välttämätöntä, sillä kurssin osallistujien kokemusten ja

kirjallisten töiden pohjalta tehdään pro gradu -tutkimus.

Arviointi:

Hyväksytty/Hylätty.

Oppimateriaalit:

Routarinne, S. 2005. Improvisoi! Sanoma Pro Oy.

Vastuuhenkilöt:

teatteri-ilmaisuohjaajaopiskelija, lastentarhanopettaja yo Iina Löppönen, Turun AMK:n Taideakatemia; DI, aineenopettaja ja luokanopettajaopiskelija Johanna Novák, kasvatustieteiden tiedekunta, Turun yliopisto

Lisätiedot:

Kurssi on ainutlaatuinen, sillä se järjestetään vain kevätlukukautena 2016 osana pro gradu -tutkielman tekoa. Kurssille otetaan 17 opiskelijaa + 3 opiskelijaa varasijalle. Osallistujat valitaan tutkimuksellisin perustein.

Kurssiaikataulu: alustavasti kurssi alkaa ma 22.2.2016 ja jatkuu huhtikuun loppuun asti maanantaisin klo 17:00-19:00 (pääsiäismaanantain korvaa toinen päivä samalla viikolla).

Lisätietoja kurssista antaa Johanna Novák

Kurssin rakenne

- | | |
|--|--|
| 1.) Tervetuloa tyhjän päälle -nyt improtaan! | 6.) (huom. tiistai) Hulluttelu improvisaatio |
| 2.) Ryhmytyminen | 7.) Impron käyttö opetuksessa |
| 3.) Improvisaation perustekniikat | 8.) Impron käyttö opetuksessa |
| 4.) Improvisaation perustekniikat | 9.) Soveltava teatteri ja impro |
| 5.) Luottamus ja kuunteleminen | 10.) Harjoitteen ohjaaminen |
| improvisaatiossa | Turku Impro Festival 4-7.5.2016 |

Liite 2. Ilmoittautumissähköpostiviesti

Hyvät opettajaopiskelijat!

Ilmoittautuminen Improvisaatiolla rohkeutta opetukseen! -kurssille alkaa x ja päättyy x
Ilmoittautumislinkki ja lisätietoja kurssista löytyy alta.

Kurssi on ainutlaatuinen, sillä se järjestetään vain kevätlukukautena 2016 osana pro gradu -tutkielman tekoa. Siksi jo kurssi-ilmoittautumislomakkeessa kysytään sen täyttäjiltä tutkimuslupaa. Kaikkia aineistoja käytetään pro gradu -työssä nimettömästi ja niin, ettei niistä voi tunnistaa ketään. Koska kurssi perustuu kontaktiopetukseen, pienryhmään voidaan ottaa vain rajallinen määrä osallistujia. Mikäli kurssille haluavia on enemmän kuin sinne mahtuisi, osallistujat valitaan tutkimuksellisin perustein. Ilmoittautumislomake antaa tietoa tutkimusta varten, siksi se on kattava. Aikaa sen täyttämiseen menee 10 min.

Ilmoittautumislinkki

Ilmoittautumisen jälkeen kurssin vastuuhenkilöt ottavat sinuun yhteyttä.

Kiitos ja toivottavasti nähdään kurssilla!

Toivovat kurssin vastuuhenkilöt,

Iina Löppönen ja Johanna Novák

Liite 3. Ilmoittautumislomake

Improvisaatiolla rohkeutta opetukseen! (3 op)

Kurssi-ilmoittautuminen

Tervetuloa ilmoittautumaan improvisaatiokurssille!

Kurssilla tutustutaan improvisaatioon ja sen soveltamiseen kouluun ja luokkatilanteisiin, ja opitaan improvisaatioharjoitteita, joita voi käyttää suoraan opetuksessa esimerkiksi eri oppiaineisiin integroiden ja leikkiin kannustaen. Samalla myös opitaan miten opetetaan lapsille esiintymistä ilon ja hassuttelun kautta. Kurssilla astutaan pois omalta mukavuusalueelta ja opetellaan heittäytymistä, hulluttelua ja rentoutumista esiintymistilanteissa. Hauskojen improvisaatioharjoitteiden avulla harjoitellaan miten ryhmäydytään ja luodaan positiivista ryhmähenkeä luokassa. Lopputuloksena opitaan luottamaan sekä itseensä että muihin ja samalla vuorovaikutustaidot kehittyvät. Kurssi sopii erityisen hyvin esiintymisjännittäjille, mutta tarjoaa uutta kaikille opettajaksi opiskeleville.

Sisältö:

- improvisaatiotekniikat opetuksessa eri aineisiin integroituen
- heittäytyminen ja rentoutuminen esiintymisessä
- apua esiintymisjännitykseen
- leikin ja ilon hyödyntäminen opetuksessa
- ryhmäytyminen ja positiivisen ryhmähengen luominen luokassa
- vuorovaikutustaitojen kehittäminen

Kurssi on ainutlaatuinen, sillä se järjestetään vain kevätlukukautena 2016 osana pro gradu -tutkielman tekoa. Siksi jo tässä kurssi-ilmoittautumislomakkeessa kysytään sen täyttäjiltä tutkimuslupaa. Kaikkia aineistoja käytetään pro gradu -työssä nimettömästi ja niin, ettei niistä voi tunnistaa ketään. Koska kurssi perustuu kontaktiopetukseen, pienryhmään voidaan ottaa vain rajallinen määrä osallistujia. Mikäli kurssille haluvaa on enemmän kuin sinne mahtuisi, osallistujat valitaan tutkimuksellisin perustein. Ilmoittautumislomake antaa tietoa tutkimusta varten, siksi se on kattava. Aikaa sen täyttämiseen menee noin 10 min. Ilmoittautumisen jälkeen kurssin vastuuhenkilöt ottavat sinuun yhteyttä.

Kiitos ja toivottavasti nähdään kurssilla!

Toivovat kurssin vastuuhenkilöt

Iina Löppönen ja Johanna Novák (lisätietoja: johanna.m.novak@utu.fi)

Iina Löppönen on teatteri-ilmaisuhajaajaopiskelija (Turun AMK:n Taideakatemia) ja lastentarhanopettaja yo, ja hän toimii kurssin opettajana.

DI Johanna Novák on aineenopettaja, joka tekee toista maisterintutkintoaan luokanopettajankoulutusohjelmassa Turun yliopistossa. Johanna tekee kurssista ja sen tarpeesta opettajan koulutuksessa pro gradu -työnsä ja antaa kurssista lisätietoja.

Tulevaa pro gradu -työtä voidaan tulevaisuudessa käyttää opettajankoulutuksen kehittämisessä, joten osallistu kurssille ja vaikuta!

1. Suostutko siihen, että kyselyjen (ml. tämä kysely) vastauksiasi ja kurssista kirjoittamiasi töitä sekä muuta kurssiin liittyvää aineistoa voidaan käyttää nimettömästi pro gradu -työn tutkimusaineistona? *

Koska kurssin palautteesta yms. tehdään pro gradu -työ, kurssille hyväksytään vain tutkimusluvan antaneita opiskelijoita.

☐ Suostun ☐ En suostu

Taustatiedot**2. Yhteystietosi ***

Etunimi	<input type="text"/>
Sukunimi	<input type="text"/>
Opiskelijanumero	<input type="text"/>
Sähköpostiosoite	<input type="text"/>

3. Sukupuoli: *

- ☐ Mies
☐ Nainen
☐ En halua vastata

4. Mitä opiskelet Turun yliopistossa (tiedekunta, pääaine): *

200 merkkiä jäljellä

5. Mikä opettaja sinusta tulee? *

Luokanopettaja, erityisopettaja, aineenopettaja (mikä aine), lastentarhanopettaja, jne tai joiden näiden yhdistelmä

200 merkkiä jäljellä

6. Onko sinulla aiempaa tutkintoa, ja jos niin mikä se on? *

200 merkkiä jäljellä

7. Nykyisen tutkintosi aloitusvuosi: *

Opetuskokemus

8. Minulla on ollut tai tulee olemaan opetusharjoitteluja: *

- ☐ En ole vielä ollut opetusharjoittelussa.
- ☐ Syksyllä 2015
- ☐ Keväällä 2016
- ☐ Syksyllä 2016
- ☐ Keväällä 2017
- ☐ Olen jo suorittanut kaikki opetusharjoitteluni.

9. Kerro lyhyesti aiemmasta opetuskokemuksestasi (sijaisuuDET ym), millä luokka-asteella olet opettanut ja kuinka paljon. *

--

500 merkkiä jäljellä

10. Kuvaa asteikolla paljonko sinulla on omasta mielestäsi opetuskokemusta (sijoita asteikolle haluamaasi kohtaan)

[illegible]

Esiintymisjännitys ja vuorovaikutustaidot

11. Koetko esiintymisjännitystä opetustilanteessa (sijoita asteikolle haluamaasi kohtaan):

En koskaan * 0 1 2 3 4 5 Lähes aina

12. Koetko jännitystä yleisesti vuorovaikutustilanteissa kouluyhteisössä (sijoita asteikolle haluamaasi kohtaan):

En koskaan * 0 1 2 3 4 5 Lähes aina

13. Kuinka paljon sinua jännittää seuraavat opetusharjoittelussa ja opetustyössä kohtaamasi vuorovaikutustilanteet?

Anna seuraaville tilannetyypeille numeerinen arvo, joka kuvaa jännityksen astetta: 0 = ei yhtään, 5 = paljon. *

[illegible]

14. Tarjoaako opettajankoulutus mielestäsi riittävästi apua esiintymisjännitykseen? (sijoita asteikolle haluamaasi kohtaan):

[illegible]

15. Tarjoaako opettajankoulutus mielestäsi riittävästi apua vuorovaikutustaitojen kehittämiseen? (sijoita asteikolle haluamaasi kohtaan):

[illegible]

16. Kuuluuko opintoihisi Turun yliopistossa pakollisena joku esiintymis- ja vuorovaikutustaitoja kehittävä kurssi? Valitse seuraavista: *

- ☐ Kyllä, olen suorittanut kurssin (kirjoita kurssin nimi)
- ☐ Kyllä, mutta en ole vielä suorittanut kurssia (kirjoita kurssin nimi)
- ☐ Opintoihini ei tietääkseni kuulu mitään esiintymis- tai vuorovaikutustaitoja kehittävää kurssia.

17. Haluaisitko, että opettajankoulutukseen kuuluisi enemmän ohjausta esiintymiseen ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen? Voit vastata avoimella kysymyksellä aiheesta. *

500 merkkiä jäljellä

Mitä improvisaatiota?

18. Oletko näytellyt teatterissa tai harrastanut teatteria? *

Voit täydentää vastaustasi kohdassa 22.

- ☐ Kyllä, kerran. Ja se jäi siihen.
- ☐ Kyllä, joskus. Se oli ihan kivaa.
- ☐ Kyllä, se on intohimoni!
- ☐ En ole, mutta ehkä joskus voisinkin.
- ☐ En koskaan, enkä varmasti aiokaan.

19. Oletko käynyt aiemmin improvisaatiokurssilla tai harrastanut improvisaatioteatteria? *

Voit täydentää vastaustasi kohdassa 22.

- ☐ En ole ennen käynyt.
- ☐ Olen kerran enkä tykännyt siitä kurssista.
- ☐ Olen kerran ja se oli kivaa!
- ☐ Olen harrastanut aktiivisesti sitä.

20. Mitä odotat tältä kurssilta? *

Voit myös kirjoittaa tähän toiveitasi kurssiin liittyen, mitä erityisesti haluaisit kurssilla harjoitella tms.

500 merkkiä jäljellä

21. Miksi haluat tälle kurssille? *

Pohdi esimerkiksi mitä hyötyisit tästä kurssista ja mikä sinua tällä kurssilla motivoisi.

500 merkkiä jäljellä

22. Onko jotain muuta mitä haluat kertoa kurssin vastuuhenkilöille? Toiveita, ajatuksia, kokemuksia, ideoita aiheesta? Sana on vapaa!

Voit myös täydentää tähän aikaisempia vastauksiasi jos haluat.



500 merkkiä jäljellä

Kiitos vastauksistasi! Otamme yhteyttä kaikkiin kurssille haluaville ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.

Liite 4. Ennakkotehtävä

Kirjoita refleктоiva ja pohdiskeleva kuvaus suhteestasi esiintymiseen, esiintymisjännitykseen ja opettajuuteen vastaamalla seuraaviin kysymyksiin:

- 1) Millaisissa tilanteissa pidät esiintymisistä? Miksi? Kuvaile tuntemuksiasi sellaisessa tilanteessa.
- 2) Millaisissa tilanteissa et pidä esiintymisestä? Miksi? Kuvaile tuntemuksiasi sellaisella tilanteessa.
- 3) Jos sinulla on esiintymisjännitystä niin kerro minkälaisissa tilanteissa koet sitä, esimerkiksi opettajaopinnoissa tai työssä, ja miten se tulee ilmi?
- 4) Mitä teet selättääksesi esiintymisjännityksen? Mitkä keinot ovat auttaneet sinua?
- 5) Mitä haluaisit tehdä voittaaksesi esiintymisjännityksen?
- 6) Mitä mielestäsi tarkoittaa "improvisaatio"?
- 7) Mitä odotat tältä kurssilta? Voit kirjoittaa lisäksi ylös mahdollisia toiveita tätä kurssia ajatellen jos uusia ajatuksia on tullut mieleen.

Tehtävän pituus riippuu siitä paljonko itse haluat aiheesta kertoa. Pohdintasi on oleellinen osa pro gradu -työn taustatietoja, joten toivon mahdollisimman kattavaa vastausta.

Palauta omakohtainen kokemuksesi ja kuvauksesi aiheesta tänne su 21.2. klo 18:00 mennessä. Kiitos!

Liite 5. Alku- ja loppukyselylomake

Kysely Improvisaatiolla rohkeutta opetukseen! -kurssilaisille

Nimi _____

Vastaa alla oleviin väittämiin (40 kpl) sen mukaan miltä sinusta itsestäsi tuntuu. Ympyröi vastauksiisi sopiva numero asteikolla 0 – 5.

Vastauksesi käsitellään luottamuksellisesti pro gradu -työn aineistona. Kiitos!

0 = Täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä.

1	En välitä siitä, mitä muut minusta ajattelevat.	0	1	2	3	4	5
2	Teen mieluiten töitä tiimissä.	0	1	2	3	4	5
3	Kun pidän esitystä keskityn ensisijaisesti pitämään itseni koossa.	0	1	2	3	4	5
4	Esiintyessäni minua häiritsee jos punastun tai käteni tärisyvät.	0	1	2	3	4	5
5	Jään usein miettimään sanomaani pitkäksi aikaa.	0	1	2	3	4	5
6	Puhuessani toisten kanssa otan muut keskustelijat huomioon.	0	1	2	3	4	5
7	Pelkään äkkiäisiä muutoksia suunnitelmissani.	0	1	2	3	4	5
8	Nautin toisten ihmisten huomiosta.	0	1	2	3	4	5
9	Puhun joskus toisten päälle enkä malta odottaa vuoroani.	0	1	2	3	4	5
10	Otan helposti asiat henkilökohtaisesti.	0	1	2	3	4	5
11	Minun on vaikea ottaa vastaan kritiikkiä.	0	1	2	3	4	5
12	Annan muille positiivista palautetta.	0	1	2	3	4	5
13	Otan riskejä elämässä.	0	1	2	3	4	5
14	Otan huumorilla vastaan mokailuni.	0	1	2	3	4	5
15	Suhtaudun tulevaisuuteen luottavaisesti, asioilla on tapana järjestyä.	0	1	2	3	4	5
16	En yleensä jaksa kuunnella mitä muut ihmiset puhuvat.	0	1	2	3	4	5
17	Varmistelen usein muita olenko tehnyt oikein.	0	1	2	3	4	5
18	Minusta on helpompi tehdä töitä yksin kuin jonkun kanssa.	0	1	2	3	4	5
19	Otan useimmiten johtavan roolin ryhmässä.	0	1	2	3	4	5
20	Suhtaudun avoimesti muutoksiin.	0	1	2	3	4	5
21	Olen hyvä kuuntelija.	0	1	2	3	4	5
22	Haluan, että asiat tehdään useimmiten tutulla tavalla.	0	1	2	3	4	5
23	Minun on vaikea keskittyä olemaan läsnä tässä ja nyt.	0	1	2	3	4	5
24	Minä yleensä joustan mielipiteissäni ryhmätyötilanteissa.	0	1	2	3	4	5
25	Uskallan heittäytyä mukaan uusiin tilanteisiin.	0	1	2	3	4	5
26	Minun on helppo keskittyä käsillä olevaan tehtävään.	0	1	2	3	4	5
27	Jännitän, että sanon jotain väärin.	0	1	2	3	4	5
28	Pelkään mokaavani esiintyessäni.	0	1	2	3	4	5
29	Uskallan heittäytyä tilanteisiin, jotka vaativat fyysistä kontaktia.	0	1	2	3	4	5
30	Minun on helppo luottaa vieraisiin ihmisiin.	0	1	2	3	4	5
31	Tunnen olevani yhtä arvokas kuin muut ihmiset.	0	1	2	3	4	5
32	Minulla on paljon hyviä ominaisuuksia.	0	1	2	3	4	5
33	Pidän itseäni epäonnistuneena.	0	1	2	3	4	5
34	Suoriudun asioista yhtä hyvin kuin useimmat muut ihmiset.	0	1	2	3	4	5
35	Minulla ei ole paljoakaan ylpeyden aiheita.	0	1	2	3	4	5
36	Minulla on myönteinen käsitys itsestäni.	0	1	2	3	4	5
37	Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen itseeni.	0	1	2	3	4	5
38	Toivon, että voisin kunnioittaa itseäni enemmän.	0	1	2	3	4	5
39	Toisinaan tunnen itseni täysin hyödyttömäksi.	0	1	2	3	4	5
40	Joskus ajattelen, että minusta ei ole mihinkään.	0	1	2	3	4	5

Liite 6. Oppimispäiväkirjan ohjeet

Kurssin 3 op:seen (= 27 oppituntia läsnäoloa ja 53 oppituntia itsenäistä työskentelyä) kuuluu kurssitehtäviä, joista olennaisin on oppimispäiväkirja.

Oppimispäiväkirjan tärkein ominaisuus on sinun omat henkilökohtaiset kokemuksesi, ahaa-elämyksesi ja pohdintasi kurssista ja sen harjoitteista jokaisen kurssikerran jälkeen. Moni asia voi loksahda paikoilleen kun sitä on vähän ensin pohtinut itsekseen ja sitten kun sen kirjoittaa ylös, se aukeaa ehkä vieläkin paremmin. Kirjoita siis juuri niinkuin sinusta tuntuu. Oppimispäiväkirjat ovat luottamuksellisia pro gradu -työn aineistoja.

Päiväkirjatyöskentelyn tavoitteet

- Päiväkirjatyöskentely tukee opiskelijan omien kokemusten hahmottamista ja ohjaa niiden kuvaamiseen.
- Kirjoittaminen syventää opiskelijan oman kokemuksen reflektointia ja toiminnan näkemistä uudesta näkökulmasta.
- Kirjoittaessaan opiskelija tulee tietoisemmiksi omista kokemuksiin liittyvistä käsityksistään ja kirjoittamalla ne ylös hän voi tuoda ajatuksiaan julki.

Apukysymyksiä kirjoittamisen tueksi:

- Mitä harjoituskerralla tapahtui?
- Miltä minusta silloin tuntui? Entä nyt harjoituskerran jälkeen?
- Mistä harjoituksista pidin?
- Mistä harjoituksista en pitänyt?
- Mistä harjoituksista koin hyötyväni ja jos niin miksi? Tulevan opettajan näkökulmasta, oman persoonallisen kasvun kannalta?
- Jotain muuta mitä haluat sanoa kurssista? Sana on täysin vapaa!

Kopioi oppimispäiväkirjaasi pohdintakysymykset myös eri improkertojen (2 & 10) sekä teatterifestareiden jälkeen! Niihin haluaisin vastaukset kysymysten alle.

Palauta oppimispäiväkirja Moodleen **x mennessä** alla olevan linkin kautta.

Toisen kerran jälkeen:

Pohdintaa oppimispäiväkirjaan (muiden fiilisten ja ajatusten lisäksi):

Nyt on takana kurssin ensimmäiset kaksi kertaa, jotka keskittyivät pitkälti ryhmäytymiseen. Pohdi oppimispäiväkirjassasi tämän kurssin ryhmää ja sen ryhmäytymistä. Mitä ajatuksia siitä nousee sinulle? Onko ryhmäytymistä tapahtunut ja jos niin miten se näkyy? Kuvaile kokemuksiasi päiväkirjaan muun muassa tästä näkökulmasta. Kiitos!

Viimeisen kerran jälkeen:

Pohtikaa vastaukset seuraaviin kysymyksiin oppimispäiväkirjassanne.

Kopioi kysymykset oppimispäiväkirjaasi ja vastaa kysymysten alle.

1) Improvisaatio ja statukset: miten ne liittyvät opettajankoulutukseen, opettajan työhön

tai esiintymisjännitykseen Heräsikö tästä teemasta ajatuksia?

2) Mitä pidit harjoituksen ohjaamisesta? Koitko sen hyödylliseksi osaksi kurssia? Miksi tai miksi et?

3) Impron hyödyntäminen opetuksessa: pitäisikö improvisaatiota harjoitella enemmän opettajankoulutuksessa? Ja jos niin miksi, kuinka paljon, missä kohtaa opintoja, pakollisena vai ei jne.

4) Fiiliksesi kurssin päättymisen jälkeen? Opitko jotain uutta kurssilta?

5) Hyödyttikö kurssi sinua jotenkin?

- opettajaopiskelijana?
- tulevana opettajana?
- esiintymisjännityksen tai
- itsetuntemuksen kannalta?
- jotenkin muuten?

6) Onko improvisaatiokurssi muuttanut suhtautumistasi esiintymiseen ja esiintymisjännitykseen? Vrt. Ennakkotehtävän vastauksesi.

7) Vastasiko kurssi odotuksiasi? Jäitkö kaipaamaan jotain?

8) Toiveita jatkoa ajatellen: haluatko jatkaa improamista jollain kokoonpanolla? Jos niin missä? Ehdotuksia paikasta ja ajasta otetaan vastaan! Yliopistolla emme valitettavasti voi ilmaiseksi jatkaa.

Improfestareiden jälkeen:

Kirjoita myös festivaaliesityksestä oppimispäiväkirjaasi:

- Oletko aiemmin nähnyt improvisaatioesitystä?
- Mitä pidit esityksistä?
- Herättikö teatterimainen improvisaatioesitys jotain ajatuksia opettajan työn kannalta?
- Jotain muuta, mitä haluat sanoa?

KIITOS!

5. Tarjoaako opettajankoulutus mielestäsi riittävästi apua esiintymisjännitykseen? (sijoita asteikolle haluamaasi kohtaan):

	0	1	2	3	4	5	
Ei tarjoa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tarjoaa

6. Tarjoaako opettajankoulutus mielestäsi riittävästi apua vuorovaikutustaitojen kehittämiseen? (sijoita asteikolle haluamaasi kohtaan):

	0	1	2	3	4	5	
Ei tarjoa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tarjoaa

7. Haluaisitko, että opettajankoulutukseen kuuluisi enemmän ohjausta esiintymiseen ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen? Voit vastata avoimella kysymyksellä aiheesta. *

500 merkkiä jäljellä

8. Mitkä seuraavista asioista sinun mielestäsi kuuluivat tavalla tai toisella improkurssin positiivisiin anteihin sinulle henkilökohtaisella tasolla? Voit rastittaa niin monta kun koet olevan jollain tavalla suoraa tai epäsuoraa seurausta improkurssille osallistumisesta. Jos et koe kurssilla olleen sinulle positiivisia vaikutuksia, rastita viimeinen vaihtoehto. *

- ☐ hauskanpito
- ☐ hulluttelu
- ☐ leikkiminen
- ☐ esiintymisvarmuuden parantuminen
- ☐ esiintymisjännityksen väheneminen
- ☐ itsevarmuuden lisääntyminen
- ☐ itsetuntemuksen parantuminen
- ☐ itseluottamuksen parantuminen
- ☐ luottamuksen parantuminen (tässä muihin ihmisiin)
- ☐ omien ehdotusten hyväksyminen
- ☐ toisten ehdotusten hyväksyminen
- ☐ parempi toisten ihmisten huomiominen
- ☐ heittäytymiskyvyn paraneminen
- ☐ positiivinen suhtautuminen mokaamiseen
- ☐ uskallus ottaa riskejä
- ☐ rohkeuden lisääntyminen
- ☐ joustavuuden lisääntyminen
- ☐ paremmat kuuntelemiset taidot
- ☐ parempi kyky olla läsnä tässä ja nyt
- ☐ parempi kyky ymmärtää muita ihmisiä
- ☐ parempi kyky rentoutua
- ☐ parempi keskittymiskyky
- ☐ paremmat ryhmätyötaidot
- ☐ paremmat vuorovaikutustaidot
- ☐ paremmat kommunikointitaidot
- ☐ empatiakyvyn lisääntyminen
- ☐ sosiaalisten suhteiden ymmärtäminen
- ☐ hyvä ryhmähenki
- ☐ uusia opetustekniikoita
- ☐ uusia tekniikoita eri oppiaineiden opettamiseen
- ☐ estoista vapautuminen
- ☐ parempi tilanteen haltuunotto
- ☐ parempi muutoksiin suhtautuminen
- ☐ itsensä ylittäminen
- ☐ rohkeutta astua omalle epämukavuusalueelle
- ☐ sain uusia ystäviä
- ☐ uusia ystäviä
- ☐ parempi ymmärrys erilaisista sosiaalisista statuksista
- ☐ mielikuvituksen vapautuminen
- ☐ kurssilla ei ollut minulle positiivisia vaikutuksia

9. Edellisessä tehtävässä valitsit listasta improkurssin positiivisia anteja. Kirjoita tähän valitsemistasi anneista 3 sinulle tärkeintä tärkeysjärjestyksessä ja perustele miksi valitsit juuri ne. Lisäksi jos listasta mielestäsi puuttui joku/jotkut positiiviset seuraukset, voit kirjoittaa nekin tänne (kolmen listassa mainitun lisäksi). *

Jos koit alle 3 positiivista vaikutusta, kirjoita vain ne. Jos et kokenut kurssilla olleen positiivisia vaikutuksia ollenkaan, kirjoita se tähän vastaukseksi.

500 merkkiä jäljellä

10. Oliko improkurssilla sinuun jotain negatiivisia vaikutuksia tai seurauksia? Jos niin miksi tai mistä luulet niiden johtuvan? *

500 merkkiä jäljellä

11. Mitä improvisaation käytöstä opettajankoulutuksessa tai osana kouluopetusta tulisi sinun mielestäsi ottaa huomioon, jotta improvisaatiosta ei tulisi negatiivisia kokemuksia kenellekään? *

500 merkkiä jäljellä

12. Onko jotain muuta mitä haluat kertoa kurssin vastuuhenkilöille? Kritiikkiä, palautetta, kannustusta, jotain muuta?

Voit myös täydentää tähän aikaisempia vastauksiasi jos haluat.

500 merkkiä jäljellä

Suurkiitokset kaikille teille kurssille osallistumisesta ja kaikesta antamastanne palautteesta! Kiitollisena, Johanna ja Iina

8. Haluaisitko, että opettajankoulutukseen kuuluisi enemmän ohjausta esiintymiseen ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen? Voit vastata avoimella kysymyksellä aiheesta. *

500 merkkiä jäljellä

9. Haluaisitko, että opettajankoulutukseen kuuluisi improvisaatio-opetusta? Miksi tai miksi ei? Voit myös täydentää tai perustella tähän tarvittaessa kysymyksen 10 vastauksia konkreettisista ajatuksista kurssin järjestämiseen liittyen. *

500 merkkiä jäljellä

10. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä improvisaatio-opetukselle osana opettajankoulutusta, niin vastaa myös tähän. Valitse alla olevista konkreettisista ideoista improvisaatio-opetukseen liittyen ne, jotka sinun mielestäsi sopivat alla olevaan lauseeseen. Valitse kaikki sinun mielestäsi sopivat vaihtoehdot. "Improvisaatio-opetus toimisi opettajankoulutuksessa parhaiten..."

Huomaa lauseiden päällekkäiset merkitykset, esim. vaikka "yleensä opettajankoulutuksessa" käsittää kaikki opettajankoulutukset, ruksi silti myös "luokanopettajan koulutuksessa" ja "aineenopettajan koulutuksessa" jos olet sitä mieltä. Voit tarvittaessa perustella vastauksiasi kohdassa 9.

- ☐ Luokanopettajan koulutuksessa
- ☐ Aineenopettajan koulutuksessa
- ☐ Yleensä opettajankoulutuksessa
- ☐ Fuksivuonna ihan opintojen alussa
- ☐ Toisena tai kolmantena vuonna
- ☐ Opintojen loppupäässä
- ☐ Koko opiskelun ajan, ajankohdalla ei ole väliä
- ☐ Osana perusopintoja
- ☐ Osana aineopintoja
- ☐ Osana syventäviä opintoja
- ☐ Osana kaikkia opintoja
- ☐ Vapaaehtoisena kurssina
- ☐ Pakollisena kurssina
- ☐ Osana jotain muuta kurssia
- ☐ Täydennyskoulutuksena jo valmiille opettajille

11. Oletko hyödyntänyt improvisaatiokurssin oppeja opetuksessasi tai jossain muussa opetukseen liittyvässä? Jos niin missä, ja millaisia kokemuksia improvisaation käytöstä oli? (onnistuneita/epäonnistuneita jne) Jos et ole vielä käyttänyt, aiotko käyttää? *

500 merkkiä jäljellä

12. Oletko kokenut, että improvisaatiokurssista on ollut sinulle vaikutusta esiintymisjännitykseen? Jos niin miten? Onko siitä herännyt uusia ajatuksia näin jälkikäteen? *



500 merkkiä jäljellä

13. Oletko kokenut, että improvisaatiokurssista on ollut vaikutusta itsetunnonlesi? Jos niin miten? Onko siitä herännyt uusia ajatuksia näin jälkikäteen? *



500 merkkiä jäljellä

14. Oletko kokenut, että improvisaatiokurssista on ollut vaikutusta itsevarmuudellesi? Jos niin miten? Onko siitä herännyt uusia ajatuksia näin jälkikäteen? *



500 merkkiä jäljellä

15. Millaiseksi koit keväisen improvisaatiokurssin ryhmähengen? Koitko saaneet improvisaatiokurssilta tuttuja/kavereita/ystäviä? Toimiiko improvisaatio sinusta ryhmähengen luojana? Jos niin miksi tai miksi ei? *



500 merkkiä jäljellä

16. Oletko näin jälkikäteen huomannut, että improvisaatiokurssista olisi ollut jotain muuta hyötyä tai haittaa? Jos niin mitä? Esimerkiksi opettajan ammattitaidon tai itsesi kehityksen kannalta. *

500 merkkiä jäljellä

17. Haluaisitko harrastaa improvisaatiota tai oletko jatkanut sen harjoittelemista jossain? Perustele miksi tai miksi et. *

500 merkkiä jäljellä

18. Onko jotain muuta mitä haluat kertoa kurssin vastuuhenkilöille?

Voit myös täydentää tähän aikaisempia vastauksiasi jos haluat.

500 merkkiä jäljellä

Suurkiitokset kaikille teille kurssille osallistumisesta ja kaikesta antamastanne palautteesta! Kiitollisena, Johanna ja Iina

Liite 9. Summamuuttujat

Taulukko 6. Esiintymisjännitys eri tilanteissa -summamuuttuja (10 muuttujaa).

Koetko esiintymisjännitystä opetustilanteessa
Koetko jännitystä yleisesti vuorovaikutustilanteissa kouluyhteisössä
Jännitys eri tilanteissa 1: opetustilanne luokassa opetusharjoittelussa (tilassa oppilaiden lisäksi ohjaava opettaja ja muita harjoittelijoita)
Jännitys eri tilanteissa 2: palautekeskustelu ohjaavan opettajan kanssa
Jännitys eri tilanteissa 3: opetustilanne luokassa työelämässä
Jännitys eri tilanteissa 4: yhteisopettaminen yleensä
Jännitys eri tilanteissa 5: kahdenkeskinen tilanne oppilaan kanssa
Jännitys eri tilanteissa 6: yhteistyö muiden työyhteisön jäsenten kanssa
Jännitys eri tilanteissa 7: esiintyminen koulun yhteisissä tilaisuuksissa
Jännitys eri tilanteissa 8: esiintyminen koulun yhteisissä tilaisuuksissa

Taulukko 7. Rosenbergin itsetuntotesti -summamuuttuja (10 muuttujaa, joista 5 käännetyllä skaalalla).

Tunnen olevani yhtä arvokas kuin muut ihmiset.
Minulla on paljon hyviä ominaisuuksia.
Pidän itseäni epäonnistuneena.*
Suoriudun asioista yhtä hyvin kuin useimmat muut ihmiset.
Minulla ei ole paljoakaan ylpeyden aiheita.*
Minulla on myönteinen käsitys itsestäni.
Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen itseäni.
Toivon, että voisin kunnioittaa itseäni enemmän.*
Toisinaan tunnen itseni täysin hyödyttömäksi.*
Joskus ajattelen, että minusta ei ole mihinkään. *

* käännetty skaalaus

Taulukko 8. Esiintymivarmuus-summamuuttuja (18 muuttujaa, joista 10 käännetyllä skaalalla).

En välitä siitä, mitä muut minusta ajattelevat.
Kun pidän esitystä keskityn ensisijaisesti pitämään itseni koossa.*
Esiintyessäni minua häiritsee jos punastun tai käteni tärisevät.*
Jään usein miettimään sanomaani pitkäksi aikaa.*
Pelkään äkkinäisiä muutoksia suunnitelmissani.*

Otan helposti asiat henkilökohtaisesti.*
Minun on vaikea ottaa vastaan kritiikkiä.*
Otan riskejä elämässä.
Otan huumorilla vastaan mokailuni.
Suhtaudun tulevaisuuteen luottavaisesti, asioilla on tapana järjestyä.
Varmistelen usein muilta olenko tehnyt oikein.*
Suhtaudun avoimesti muutoksiin.
Haluan, että asiat tehdään useimmiten tutulla tavalla.*
Uskallan heittäytyä mukaan uusiin tilanteisiin.
Jännitän, että sanon jotain väärin.*
Pelkään mokaavani esiintyessäni.*
Uskallan heittäytyä tilanteisiin, jotka vaativat fyysistä kontaktia.
Minun on helppo luottaa vieraisiin ihmisiin.

* käännetty skaalaus

Liite 10. Improvisaatiokurssin tavoitteet

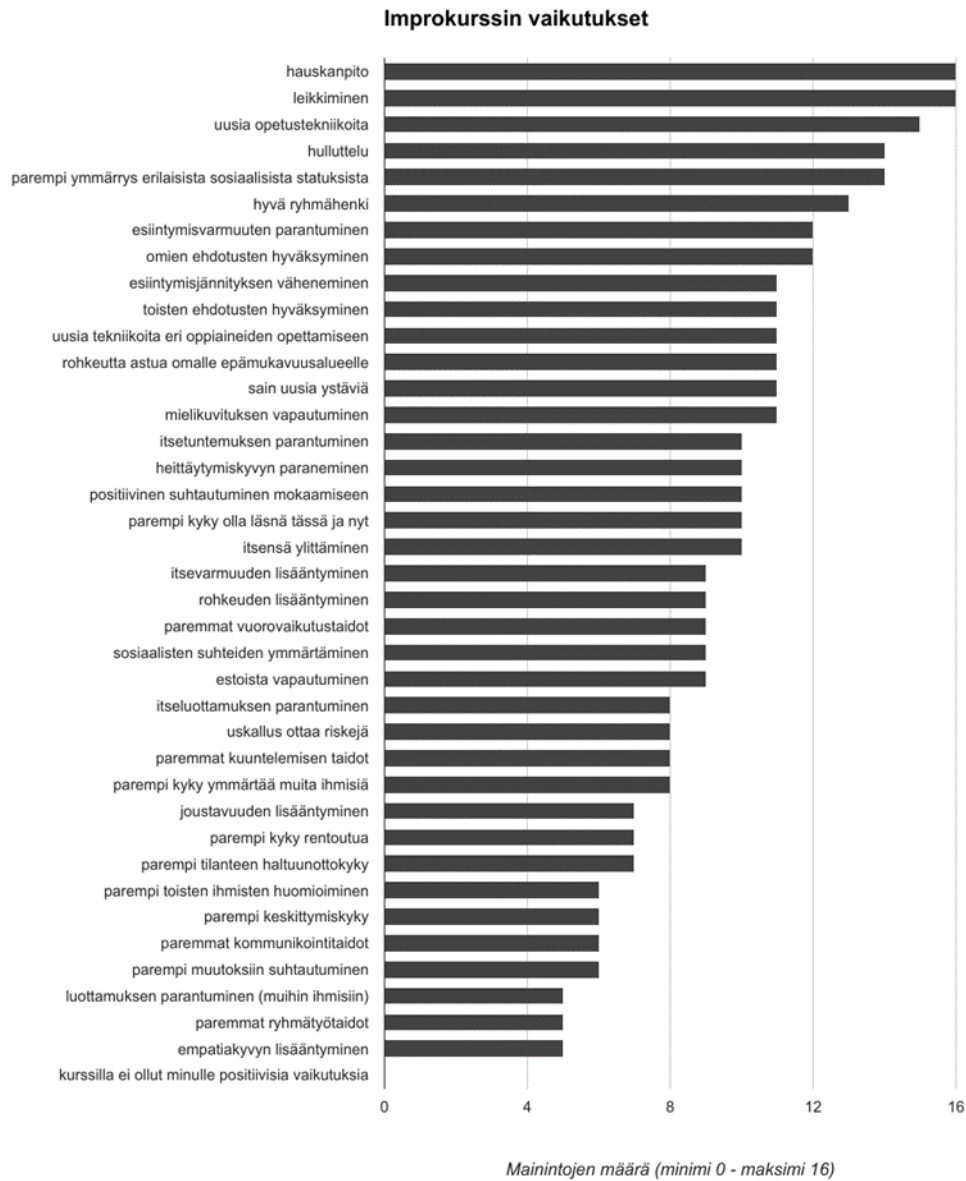
Taulukko 9. Kurssin tavoitteet ennen kurssia teemoiteltuna.

Esiintymisjännitykseen liittyvät tavoitteet (n = 11)*	
Esiintymisjännityksen helpottaminen/hallitseminen tai esiintymisvarmuuden saaminen	10
Rentouden lisääminen esiintymistilanteessa	5
Helpotuksen saaminen ongelmaan	4
Jotta oppisi vapautumaan/heittäytymään	3
Jotta saisi enemmän positiivisia esiintymiskokemuksia	3
Ahdistuksen/stressin purkamista ennen esiintymistilannetta	3
Jotta voi keskittyä itse esitykseen	2
Ujoudesta pääseminen	2
Luontevuuden lisääminen	1
Rohkaistuminen	1
Jotta oppisi nauttimaan esiintymisestä	1
Mainintojen määrä	35
Itsensä kehittämiseen liittyvät tavoitteet (n = 11)*	
Vuorovaikutustaitojen vahvistaminen	6
Epämukavuusalueelle meneminen	6
Improvisaatio/draama itsessään kiinnostaa	6
Oman osaamisen tunnistaminen ja kehittäminen	4
Itsevarmuuden parantuminen	3
Itsetunnon parantuminen	2
Sosiaalisen jännityksen vähentyminen (esim. tutustuminen, tilaisuudet)	2
Osallistuvampi ryhmätilanteissa	1
Voisi olla oma itsensä	1
Mainintojen määrä	31
Ammattitaitoon liittyvät tavoitteet (n = 16)	
Työvälineitä: miten draaman/improvisaation kautta voi oppia, opettaa ja kehittyä	9

Ammattitaidon kehittäminen: improvisointitaidot tärkeitä opettajan työssä	8
Miten luoda positiivista ilmapiiriä ja ryhmähenkeä luokkaan/erilaisia ryhmäyttämiskeinoja	5
Varmuutta opettamiseen ja luokan edessä olemiseen	3
Yllättävissä tilanteissa toimiminen	2
Iloa ja huumoria opetukseen	2
Miten opettaa oppilaita rohkeaan itseilmaisuun, vapautumaan ja nauramaan itselleen	2
Äänenkäyttö, miten sillä voi vaikuttaa luokkatilanteeseen ja esiintymiseen	2
Erilaisia lähestymistapoja sekä tapoja viestiä nuorille, että kokevat open "mageena"	1
Jotta alkaisi oikeasti nauttimaan opettajan työstä	1
Kulttuurinäkökulmasta vuorovaikutusta ja nonverbaalista viestintää (erityisesti Norssi)	1
Mainintojen määrä	36

* 11 opiskelijaa ovat osittain eri henkilöitä.

Liite 11. Improkurssin vaikutukset



Kuvio 7. Improvisaatiokurssin vaikutukset.

Liite 12. Improkurssin kolme parasta antia

Taulukko 10. Kurssin kolme parasta antia osallistujien mielestä.

	Vaikutus / väittäjä	osaväittäjä	mainintojen määrä
1.	Parempi ymmärrys sosiaalisista statuksista	-	8
	Uusia opetustekniikoita	-	8
2.	Itsekasvuun liittyvät vaikutukset	itsevarmuuden lisääntyminen (3), itsetuntemuksen parantuminen (2) tai itseluottamuksen parantuminen (1 ³)	6
	Itsensä ylittämiseen ja rohkeuden lisääntymiseen liittyvät vaikutukset	rohkeutta astua omalle epämukavuusalueelle (2), itsensä ylittäminen (2) tai rohkeuden lisääntyminen (2)	6
3.	Ryhmähenki	-	5
	Yleiseen hauskanpitoon liittyvät vaikutukset	hauskanpito (2), leikkiminen (2) tai hulluttelu (1)	5
4.	Esiintymisvarmuuden lisääntymiseen liittyvät vaikutukset	esiintymisvarmuuden parantuminen (2) tai esiintymisjännityksen väheneminen (1)	3
5.	Paremmat kuuntelemisen taidot	-	2
6.	Positiivinen suhtautuminen mokamiseen	-	1
	Uusia ystäviä	-	1

³ henkilö oli maininnut kaikki kolme itsekasvuun liittyvää vaikutusta jaetulle sijalle, mutta tässä hänet on huomioitu vain itseluottamuksen parantumisessa.

Liite 13

IMPROVISAATIOLLA ROHKEUTTA OPETUKSEEN!

Teatteri-ilmaisun ohjaajaopiskelija, lastentarhanopettaja yo Iina Löppönen

oppaaksi koonnut DI, luokanopettajaopiskelija Johanna Novák

Turun Yliopisto
Opettajankoulutuslaitos
kevät 2016

Esipuhe oppaan käyttöön

Tämä vihkonen on Turun yliopiston opettajankoulutuslaitoksella keväällä 2016 olleen kurssin Improvisaatiolla rohkeutta opetukseen! (3 op) harjoitusmateriaali. Harjoitteet on kirjoittanut teatteri-ilmaisuohjaajaopiskelija lastentarhanopettaja yo Iina Löppönen muilta osin, paitsi viimeisen osion harjoitukset ovat kurssilaisten kirjoittamia osana kurssityötään. Harjoitteet on koonnut yhteen DI luokanopettajaopiskelija Johanna Novák, joka tekee kurssilaisten kokemuksista ja kurssipalautteesta pro gradu -työnsä.

Harjoitteet on suunnattu opettajaopiskelijoille, ja kurssin pääpaino oli esiintymisjännityksen helpottamisessa. Sen lisäksi kurssilla käytiin läpi erilaisia työkaluja mitä improvisaatiolla voi tuoda opetukseen, esimerkiksi erilaisia opetusmenetelmiä ja ryhmäyttämiskeinoja. Sen lisäksi harjoittelimme soveltuvien osien improvisaation avulla erilaisia koulumaailmassakin vastaan tulevia tilanteita ja tutustuimme sosiaaliseen statukseen erilaisten status-harjoitusten avulla.

Harjoituskerroissa toistuu imrokerran perusrakenne: alussa on lämmittelyä, ryhmäytymistä ja tutustumista käsittäviä harjoituksia, sitten keskittymis- ja luottamusharjoituksia, ja kun on pidemmälle päästy myös haastavampia improvisaatio- ja statusharjoituksia. Harjoitteiden välissä keskustellaan harjoitteiden vaikutuksesta ja kunkin henkilökohtaisista kokemuksista. On tärkeää purkaa harjoitukset auki. Lopuksi on rentoumisharjoituksia ja fiilisrinki, jossa käydään lopun tunnelma vielä kerran läpi.

Harjoitteet ovat kaikkien vapaassa käytössä, mutta materiaali on tekijöiden oma. Harjoituksia voi soveltaa miten vain tilanteesta ja kohderyhmästä riippuen. Toivottavasti vihkosesta on hyötyä opetustyössä jo harjoitteluvaiheessa ja myöhemminkin!

Suuret kiitokset haluamme sanoa kurssilaisille, joiden ansiosta kurssista tuli juuri niin hyvä kuin se oli – ihan paras siis.

Improterveisin,
Iina ja Johanna

© 2016 Iina Löppönen ja Johanna Novák

Kurssin sisällys

Kurssikerta 1 – Tutustumista ja ryhmäytymistä

Kurssikerta 2 – Ryhmäytymis- ja muita harjoitteita

Kurssikerta 3 – Improvisaation perusharjoituksia

Kurssikerta 4 – Heittäytymistä ja hyväksymistä

Kurssikerta 5 – Luottamus- ja kuunteluharjoituksia

Kurssikerta 6 – Hulluttelua ja hauskanpitoa

Kurssikerta 7 – Assosiaatio- ja statusharjoituksia

Kurssikerta 8 – Heittäytymistä statuksilla

Kurssikerta 9 – Lämpäreitä ja statusharjoituksia

Kurssikerta 10 – Viimeisiä improharjoituksia

Kurssilaisten vetämiä improvisaatioharjoitteita (kerroilla 9 ja 10)

Kurssikerta 1 – Tutustumista ja ryhmäytymistä

Jännitysmittari

- Kädet ylhäällä: jännittää tosi paljon; kädet alhaalla: jännittää tosi vähän. Kaikki välimuodot ovat sallittuja.
- Helppo tehdä lasten ja nuorten kanssa.
- Voi mitata mitä vaan: väsymystä, kiinnostusta, miten kovasti odottaa luokkaretkeä.
- Tavoite: kartoittaa millaisella mielellä ryhmä on

Kättelyrinki

- Yksi lähtee johdattamaan ringissä kättelyitä, ja se, jota hän on kätellyt, lähtee ensiksi seuraamaan häntä, toiseksi kätellyt taas sen jälkeen jne. Jokainen kättelee kaikkia.
- Kättely, katsotaan toista silmiin ja kerrotaan oma nimi.
- Tavoite: tutustuminen

Taputusrinki

- Kuljetetaan taputusta (kolme taputusta) ympäri rinkiä niin, että heti kun näet edellisen kääntyvän kohti sinua, lähetät seuraavalle taputuksen.
- Suunnanvaihto tapahtuu kuudella taputuksella.
- Savoite: ryhmänkuuntelu, tarkkaavaisuus, keskittyminen

Nimihippa

- Kun hippa saa kiinni, kiinni jääty jää kättelyasentoon. Pelastaminen tapahtuu kättelemällä ja kertomalla oma nimi ja kuuntelemalla mikä toisen nimi on.
- Tavoite: tutustuminen

Jonot

- Järjestäydytään jonoihin sanattomasti esim. iän, pikkurillin pituuden mukaan, aakkosjärjestykseen sukunimen mukaan.
- Voi tehdä joukkueina tai yhtenä isona porukkana.
- Tavoite: tutustuminen, toisten kuuntelu, viestiminen sanattomasti

Minä tykkään

- Ollaan ringissä, yksi menee keskelle kertoo oman nimensä ja jonkun asian mistä tykkää. Kaikki ne, jotka tykkäävät samasta asiasta vaihtavat paikkaa ja keskellä ollut yrittää saada itselleen paikan. Keskelle jää uusi ihminen, joka kertoo nimensä ja asian, josta pitää.
- Turvasana, jos ei keksi mitään: voi huutaa SILLISALAATTI, jolloin kaikkien pitää vaihtaa keskenään paikkaa.
- Huomaa: viereiselle paikalle ei saa vaihtaa.
- Tavoite: tutustuminen

Elefanti & James Bond

- Ollaan ringissä, yksi ihminen on keskellä ja osoittaa yhtä ihmistä ja kertoo tälle jonkin määreen, esim. elefanti. Tällöin se, jota osoitetaan, tekee elefantin kärsän ja kaksi ihmistä, hänen molemmilla puolillaan, tekevät elefantille korvat.
- Muita määreitä voivat olla: James Bond, leivänpaahdin, rikkinäinen leivänpaahdin, lentäjä, tehosekoitin
- Kun mokia tapahtuu kaikki hurraavat yhdessä ja mokaan tehnyt pääsee keskelle osoittamaan muita.
- Tavoite: keskittyminen, hassuttelu, mokaaminen ei haittaa

Vessanpönttöhippa

- Ihmiset juoksevat joko tavallisesti tai pidätellen pissaa, jalat ristissä.
- Kun hippa saa kiinni, muuttuu kiinnijäänyt vessanpöntöksi. Pelastaa voi istahtamalla vessanpöntölle ja vetämällä vessan. Pelastaja ja pelastettava tekevät yhdessä pöntön huuhteluäänä.
- Tavoite: hassuttelu, ilmapiirin rentoutus

Jumping together

- Kuljetaan ympäri tilaa, kun katseet kohtaavat hypätään yhdessä.
- Voidaan lisätä fuskauksen elementti, eli voidaan hypätä yhdessä tai toinen huijaa toisen hyppäämään itseksensä. Tässä on tärkeää yhteinen hauskanpito ja myös suostuminen siihen, että joutuu huijatuksi.
- Tavoite: kuunteleminen, fuskausversiossa suostuminen mokaamisen mahdollisuuteen ja siitä nauttiminen

Nimimuistelu

- Ollaan ringissä ja muistellaan nimet niin, että ensimmäinen sanoo oman nimensä, toinen sanoo ensimmäisenä sanoneen nimen ja sen jälkeen oman nimensä, kolmas sanoo ensimmäisen, toisen ja oman nimensä, neljäs sanoo ensimmäisen, toisen, kolmannen ja oman nimensä jne.
- Tavoite: tutustuminen, keskittyminen

KuumaPerunaPeili

- Pelataan tavallisen peilin tyyliin, mutta tämä on ryhmätehtävä!
- Peiliin saa koskettaa vain "perunalla" eli pallolla, ja palloa pitää ryhmän kesken kuljettaa peilin huomaamatta. Peili lähettää tavalliseen tapaan alkuun ne ihmiset, joiden näkee liikkuvan, mutta hänen on myös mahdollista jokaisella kääntymiskerrallaan arvata kenen selän takana peruna on piilossa. Jos peili arvaa oikein, joutuu koko ryhmä takaisin alkupisteeseen.
- Tavoite: ryhmäytys, yhteistyö

Numeroiden laskeminen

- Lasketaan yhdessä ryhmän kesken numeroita yksi kerrallaan. Jos kaksi ihmistä sanoo saman numeron yhtä aikaa, palataan laskuissa alkuun.
- Aluksi ryhmälle voi asettaa tavoitteen päästä lukuun 20, myöhemmin kun sujuu voi vain katsoa kuinka pitkälle on mahdollista päästä.
- Laskemisen voi tehdä seisten ringissä, silmät auki tai suljettuna, tai sitten ihmiset voi sijoittaa eri paikkoihin tilassa.
- Tavoite: ryhmän kuuntelu, keskittyminen

Fiilisrinki

- Laitetaan joku esine kiertämään. Kun sinulla on esine kädessäsi voit yhdellä sanalla tai lauseella kuvailla fiiliksiäsi kerrasta.
- Tavoite: kokemuksen jakaminen yhteisesti kaikille, yhteenveto kerrasta

Kurssikerta 2 – Ryhmäytymis- ja muita harjoitteita

Kauppälämpö

- Liikutaan tilassa ympäriinsä mielikuvitus ostoskärryjen kanssa. Otetaan kuvitteellisilta hyllyiltä erilaisia tavaroita, esim. painava jauhopussi, pehmeää pumpulia.
- Tavoite: kehon ja mielikuvituksen lämmitys

Ryhmiiin jako kehonosien mukaan

- Kuljetaan tilassa, ohjaaja sanoo kehonosan ja määrän, esim. kolme vatsaa. Ihmiset hakeutuvat ryhmiin näiden määreiden mukaisesti.
- Tätä kannattaa toistaa muutama kerta ennen todellista jakoa ryhmiin ja niissä toteutettavaan tehtävään.
- Tavoite: sekoittaa porukkaa, niin että myös toisilleen aikaisemmin tuntemattomat työskentelisivät yhdessä. Tämä on yksi helposti hyödynnettävä tapa saada tutuissa ryhmissä pyörivät sekoittumaan niin, että on mahdollisuus saada uudenlaisia kontakteja toisiin entuudestaan hieman tuntemattomampiin ja erilaisissa pienryhmissä (lapsilla, nuorilla ja kaikenikäisillä).

Patsaat ryhmissä

- Vaihtuvissa ryhmissä muodostetaan patsaita annettujen määreiden mukaan, esim. ympyrä, sakset, tehosekoitin.
- Patsaat voi muodostaa ensin niin, että saa käyttää puhetta ja myöhemmin sanattomasti.
- Patsailla voi kokeilla myös sitä, miten ne liikkuvat ja millaista ääntä ne pitävät.
- Mieti miten voisi käyttää opetuksessa? Esimerkiksi määreet voidaan sanoa englanniksi, ne voivat olla yhteiskuntaopin termejä: demokratia, anarkia... Kaikki on mahdollista!
- Tavoite: ryhmäytyminen, soveltaminen opetukseen

Nimimuistelu + liike

- Seistään ringissä. Ensimmäinen kertoo oman nimensä ja tekee jonkun liikkeen. Kaikki toistavat! Sen jälkeen ringissä seuraavana oleva kertoo ensimmäisen nimen ja tekee tämän liikkeen, ja tämän jälkeen kertoo oman nimensä ja keksii omanlaisen liikkeensä. Kaikki toistavat! Tämän jälkeen kolmas tekee ensimmäisen ja toisen nimen ja liikkeen, ja näiden jälkeen vastaavan omansa. Kaikki toistavat jälleen. Näin peli jatkuu kunnes kaikkien nimet on käyty läpi.
- Kun kaikkien nimet ja liikkeet on käyty läpi, voidaan yrittää sekoittaa kaikkien paikat keskenään, ja katsoa yhdessä kuinka hyvin muistamme, kun nimet ja liikkeet eivät ole enää tutussa "kaavassa".
- Tavoite: nimien oppiminen

Läpsy

- Yksi ihminen on ringin keskellä. Hänellä on tyyny tai jokin muu pehmeä asia. Hänelle sanotaan jonkun ihmisen nimi ringissä, ja hän yrittää koskettaa tätä ihmistä tyynyllä ennen kuin tämä ehtii sanoa jonkun toisen nimen. Jos keskellä ollut ehtii koskettaa tyynyllä, pääsee se ihminen keskelle, jota on kosketettu ottamaan kiinni seuraavaa. Tällöin aikaisempi "läpsy" eli hippa kertoo jonkun ihmisen nimen, jota uuden pitää ehtiä koskettamaan. Jos hippa ei ehdi koskea tyynyllä ja uusi nimi ehditään sanoa, yrittää hän seuraavaksi ottaa kiinni sitä, jonka nimi sanottiin.

- Tavoite: nimien oppiminen

Nimikangas

- Porukka jaetaan kahteen joukkueeseen ja joukkueiden väliin nostetaan kangas (huom. tarvitaan kaksi kankaan pitelijää). Joukkueet valitsevat itselleen edustajat, jotka vaihtuvat useasti pelin aikana. Nämä edustajat tulevat suoraan kankaan eteen, ja kun kangas lasketaan, on heidän tehtävänä ehtiä sanoa vastajoukkueen edustajan nimi, se kumpi ehtii ensin voittaa omalle puolelleen uuden jäsenen.

- Tavoite: nimien oppiminen

Tyynyraalli

- Istutaan ringissä lattialla. Esitellään tyynyt, joiden nimet voivat olla vaikka Mika Häkkinen ja Kimi Räikkönen.

- Tyynyt edustavat kahta eri joukkuetta, ja ne kulkevat ringissä aina joka toiselle. Eli käytännössä ringissä joukkueet olisivat tällaisina ketjuina: Mika, Kimi, Mika, Kimi, Mika, Kimi jne. eli joka toinen ringissä istuja on Kimi ja joka toinen Mika.

- Tyynyt jaetaan joukkueille eri puolille rinkiä, tarkoituksena on saada oman joukkueen tyyny toisen joukkueen tyynyn ohi.

- Tärkeää tässä pelissä on oman tyynyn ja joukkueen kannustus. Joukkueita voi huudattaa vuorotellen ennen pelin alkua, jotta saadaan hyvä pelihenki.

- Tavoite: keskittyminen, hassuttelu, kannustus, häviäminen ei ole maailmanloppu, voittoa tärkeämpi on yhdessä toimiminen

Äänimuistipeli

- Kaksi vapaaehtoista muistipelin pelaajaa viedään tilan ulkopuolelle. Sen jälkeen jakaudutaan pareihin. Parit päättävät yhteisen äänen. Kun kaikki parit ovat päättäneet äänensä, on hyvä tarkistaa miltä ne kuulostavat ettei useammalla parilla sattumalta ole samanlaisia ääniä. Ihmispelikortit asettuvat istumaan eri puolille tilaa ja pelaajat kutsutaan sisälle. He saavat vuorotellen pelata. Pelikortit avataan koskettamalla sitä ihmistä olkapäälle, jonka äänen haluaa kuulla. Jos pelaaja löytää parin saa hän jatkaa parien etsimistä, muuten vuoro vaihtuu tavallisesti.

- Mieti miten voisit hyödyntää opetuksessa? Esim. kielten opettelussa voi toisella pareista olla eläimen nimi: dog, hund yms. ja toinen pareista taas tekee sen äänen.

- tavoite: aivojen herättely, tutun pelin tuominen uudelleenlaisen virittävään ympäristöön

Kurssikerta 3 – Improvisaation perusharjoituksia

Kehon herättely

- Kuljetaan ympäriinsä tilassa.
- Herätellään, venytellään ja pyöritellään kehoa auki. Pyöritetään ranteet, käsivarret, olkapäät.. venytetään niskaa hellästi yms. Tällöin fokus on omassa tekemisessä.
- Kun keho on herätelty, voidaan siirtää katse tilaan. Mitä tilassa näkyy? Mikä kiinnittää huomioni?
- Tilan jälkeen voidaan siirtää katse muihin ihmisiin. Katsotaan keitä on tänään paikalla.
- Tavoite: lämmittely, herättely kehoon, tilaan ja toisiin ihmisiin

UpTuTuTUMTUM

- Toistetaan uuttututututututum lorua ja tehdään käsillä liikkeit sen mukaisesti: ”Up tutututututututum, Down tututututututum, right tututututututum, left tututututututum, up down right left wooooo!”
- Loru ja liike nopeutuvat, kunnes kukaan ei pysy enää rytmissä.
- Tavoite: kehon lämmitys

A-ZO-KA

- Tämä on Samuraiden tarkkuutta vaativa viestipeli. Peli tapahtuu ringissä. Ensiksi jokainen nostaa oman kuvitteellisen samuraimiekkansa maasta. Sen jälkeen ensimmäinen aloittaa viestin nostamalla miekkansa ylös ja huudahtaa: ”A!” Tämän jälkeen hänen vieressään olevat ihmiset vetävät miekkansa tämän henkilön läpi ja huudahtavat: ”ZO!” Sitten keskellä oleva samurai lähettää viestin eteenpäin ringissä ottamalla katsekontaktin johonkuhun, osoittamalla tätä miekallaan ja huudahtamalla: ”KA!” Se ihminen, joka on saanut viestin, vastaa nostamalla miekkansa ja huudahtamalla: ”A!” Ja näin viesti jatkuu.
- Tavoite: lämmitys, keskittyminen, moka hyväksyminen osana peliä

HighFive! -rituaali

- Rituaali, joka voidaan tehdä aina haluttaessa. Kun tuntuu, että tarvitsee tukea ja tsemppiä muilta, voi huutaa ”HIGHFIVE!”, jolloin silloinen toiminta pysähtyy hetkeksi ja kaikki antavat toisilleen tsemppi käsiläpsyt.
- Samankaltaista rituaalia voidaan käyttää lasten kanssa. Rituaali voi myös koskea sitä, että kaikkien pitää kuunnella tarkkaavaisesti ja olla hiljaa. (Tällainen rituaali on esim. hiljaisuuden kirahvi)
- Tavoite: Ryhmähenki, ryhmän yhteinen merkki, jonka ilmestyessä kaikki osaavat toimia ja tukea toiminnallaan muita

Kolme asiaa

- Seistään ringissä. Kaikki taputtavat reisiinsä kolmesti ja sanovat: ”Kolme asiaa.” Aloittaja osoittaa ja katsoo silmiin jotakuta ringissä selkeästi, ja sanoo jonkin määreen esim. koira. Se, jota on osoitettu, sanoo kolme ensimmäistä sanaa, jotka tulevat mieleen määreestä esim. ruskea, karvainen, Musti. Tämän jälkeen taputetaan taas reisiin ja sanotaan yhdessä: ”Kolme asiaa.” Se, joka on sanonut viimeiseksi kolme mieleen tullutta asiaa, osoittaa uutta ihmistä ja sanoo tälle uuden määreen.
- Tavoite: vapautuminen assosiointiin, opitaan ettei aina tarvitse ennakoida, ensimmäinen idea on yleensä paras (improvisaatiossa)

Zombie-peli

- Tähän tarvitaan tuoleja, yhtä monta kuin on osallistujia. Tuolit laitetaan ringiin, selkämys kohti keskustaa. Yksi jää ringin ulkopuolelle zombieksi. Kaikki istuvat paikoilleen, ringissä on nyt yksi tuoli, jolle zombie yrittää päästä. Muut yrittävät estää zombien pääsyn tuolille vaihtelemalla paikkoja. Jos olet lähtenyt paikaltasi, et voi palata sinne! Jos zombie ehtii istua penkille, se ihminen, joka on noussut vaihtaakseen paikkaa, on seuraava zombie. Ryhmän koosta riippuen zombie voi liikkua joko hitaasti tai nopeasti. Zombie voi myös pitää mölisevää ääntä ja käyttää kehoansa ilmaisten elävää kuollutta.
- Sovellus: tuolit voivat olla ympäriinsä tilassa. Tämä lisää haastetta.
- Tavoite: yhteinen taktikointi (onnistuu pienellä porukalla), ryhmän kuuntelu, eläytyminen zombieksi, hassuttelu yhdessä → ilmapiiri

Minä olen puu

- Ensimmäinen ihminen menee tilan keskelle, tekee itsestään patsaan ja kertoo mikä on esimerkiksi: ”Minä olen puu.” Tämän jälkeen kuka vain vapaassa järjestyksessä voi mennä täydentämään kuvaa. Esimerkiksi ”Olen metsuri” ja ”Olen moottorisaha metsurin kädessä”. Kun kuvassa on kolme ihmistä, ensimmäisenä ollut päättää kumpi tulijoista jää tilaan. Esim. ”Moottorisaha jää”. Tällöin moottorisaha-patsasta esittänyt jää paikoilleen ja sanoo: ”Minä olen moottorisaha.” Ja seuraava kuva rakentuu tämän ympärille.
- Sovellutus: *minä olen puuta* voi leikkiä myös niin, että kuvaan tulee porukasta jokainen. Tällöin on hyvä määrittää ensiksi, mikä paikka on kyseessä, esim. eläintarha.
- Tavoite: esiintyminen helpolla tavalla, mielikuvituksen käyttö

Joo-leikki

- Koko porukalla: Kuljetaan ympäriinsä tilassa. Joku huutaa mitä tehdään, esim. lypsetään lehmä! Tällöin huudetaan yhteen ääneen ”JOO!” ja tehdään määritettyä toimintaa, kunnes joku toinen huutaa mitä seuraavaksi tehdään.
- Kahden kesken: parin kanssa Joo-leikkiä pelataan niin, että aluksi toinen on ehdotusten tekijänä ja toinen on se joka sanoo ”JOO”. Sitten vaihdetaan päittäin. Tämän jälkeen vaihdetaan niin, että toinen on ehdottaja, mutta toinen ei sano enää ”JOO”, vaan ”EI”, ja keksii myös perustelun miksi ei. Tämän jälkeen voidaan keskustella: Mitä harjoitus aiheutti minussa? Mikä tuntui helpolta, mikä vaikealta?
- Tavoite: ymmärtää improvisaatiosta se, että toimintaa vie eteenpäin toisten ehdotusten

hyväksyminen. Jos torppaa toisen ideat, toiminta ja kohtaaminen eivät mene eteenpäin. Hyväksytään myös hassut ideat, niin toisen kuin omat, koska kaikki ideat ovat hyviä!

Katsellaan kaikki läpi

- Ollaan ringissä lähellä toisia, niin että kädet voi laittaa vierustovereiden selkien päälle. Käydään katseella läpi jokainen ringissä oleva ihminen. Katsekontakti on tärkeä! Tämän voi tehdä hiljaisuudessa, tai voidaan käydä samalla fiilisrinkiä, tai ohjaaja voi pitää tsemppipuhetta porukalle.
- Tavoite: ryhmähenki, tässä on meidän porukka, näiden ihmisten kanssa toimitaan yhdessä

Kurssikerta 4 – Heittäytymistä ja hyväksymistä

123454321-taputusviesti

- Harjoite tehdään ringissä. Viesti lähetetään ottamalla selkeä katsekontakti, niin että se jota katsotaan osaa taputtaa käsiään yhteen yhtä aikaa viestin lähettäjän kanssa. Ensin kannattaa harjoitella yhdellä taputuksella ennen kuin lähdetään hankaloittamaan viestiä.
- Kun viesti kulkee voidaan siirtyä seuraavaan vaiheeseen, jossa ensimmäinen lähettää yhden taputuksen, seuraava kaksi, sitten kolme, neljä ja viisi. Kun on taputettu viisi taputusta, lähdetään laskeutumaan alas, neljä, kolme, kaksi, yksi. Ja tämän jälkeen nousee taas ylös. 12345432123454321...
- Jos viesti sujuu, voidaan edetä seuraavaan vaiheeseen, jossa ringi rikotaan ja ihmiset lähtevät liikkumaan tilassa ja viestin kuljetus jatkuu näin.
- Tavoite: keskittyminen, toisten kuuntelu, mokaamisesta ylipääseminen

Nimijuoksu ympyröissä

- Ryhmän koosta riippuen tehdään kaksi tai useampia ryhmiä. Esim. jos paikalla on 16 henkeä voi tehdä 2 ryhmää, 40 henkeä 4 ryhmää.
- Aluksi voidaan käydä läpi kaikkien etunimet. Tämän jälkeen ryhmissä lähetetään viesti liikkumaan, pitää osoittaa jotain piirissä olevaa henkilöä ja sanoa hänen nimensä. Jos ei saa heti keksittyä nimeä tai sanoo väärän nimen, joutuu vaihtamaan kiireen vilkkaa toiseen ryhmään. Jos ryhmiä on enemmän kuin kaksi, vaihtuvat ryhmät kellonsuuntaisesti.
- Tavoite: nimien muistaminen, mokaamisen hyväksyminen

Peiliharjoite

- Jakaudutaan pareihin. Parit asettuvat seisomaan vastakkain ja katsovat toisiaan silmiin. Pari päättää kumpi johtaa liikettä ensin. Kun liikkeen johtaja on valittu, pari lähtee liikkumaan niin, että johtaja näyttää liikkeen ja pari yrittää tehdä liikkeen samanaikaisesti peilikuvana. Kun tätä on tehty, vaihdetaan toisin päin, äskeinen johtaja on nyt seuraaja ja seuraaja on nyt johtaja.
- Kun molemmat ovat johdattaneet liikettä, tehdään harjoite vielä niin, että johtajaa ei sovita, vaan parin pitää toisiaan kuuntelemalla löytää liikeratansa.
- Tavoite: kuunteleminen, keskittyminen, yhteistyö parin kanssa

Joo-leikki -> JOO JA...

- Tämä voidaan ottaa mukaan Joo-leikkiin (selitetty auki aikaisemman kerran kohdalla).
- Jakaudutaan pareihin. Toinen ehdottaa parille jotain toimintoa: Mennäänkö uimaan? Johon toinen vastaa: ”JOO, JA sukellaan pohjaan saakka.” Parin kanssa tehdään nämä toiminnot. On hyvä, jos ”JOO JA” toiminto tai lisäys linkittyy edelliseen asiaan jollain tavalla. Tällöin ehdotus tukee jo sovittua toimintaa ja vie tarinaa eteenpäin. Kun tämä on tehty, voi toinen parista ehdottaa jotain muuta ja toinen vastaa JOO JA..

- Harjoite on mahdollista tehdä myös ilman toiminnan toisintamista eli pelkästään sanallisesti. Lasten kanssa toimiessa voin kuitenkin suositella toiminnan kautta tekemistä.
- Harjoitteen jälkeen voi keskustella huomioista: Mitä JA-sana toi lisää Joo-leikkiin?
- Tavoite: omien ideoiden ja toisen tarjousten hyväksyminen, toisen ehdotuksen tukeminen, toiminnan eteenpäin vieminen, heittäytyminen, mielikuvituksen käyttö

Selän lämmitys

- Jakaudutaan pareihin. Valitaan kumpi rentoutuu ensin. Rentoutuja voi halutessaan laittaa silmät kiinni. Pari lämmittää toisen selkää kämmenellään pyöriä liikkein. Tämän jälkeen taputellaan parin selkää niin, että kämmenet ovat "kuppeina". Sormenpäillä voi myös hellästi naputella toisen päähän sadepisaroita. Tämän jälkeen taputellaan vielä parin selkää. Sitten vedetään päästä jalkoihin saakka nopeat pyyhkäisyä. Pelkän selänkin voi pyyhkäistä ja kädet. Lopuksi pari asettaa vielä molemmat kätensä parinsa selälle ja sitten vaihdetaan toisinpäin.
- Huom! Ohjaajan on tärkeää sanoa ääneen, että rentoutujan pitää sanoa parilleen jos tämä koskettaa liian kovaa tai liian hennosti.
- Tavoite: rentoutuminen, rauhoittuminen, kosketuksen vastaanottaminen ja antaminen

Kurssikerta 5 – Luottamus- ja kuunteluharjoituksia

Äänenavaus

- Etsitään hyvä perusasento. Jalat ovat lantionleveyisessä asennossa ja voi kuvitella, että päästä lähtee naru, joka vetää ylöspäin. Keskivartalo ja selkäranka ovat suorana keskellä ja paino on molemmilla jaloilla tasaisesti. Joustetaan polvista. Tehdään "hankaushengitystä" eli hengitellään, niin että hengitys kuuluu. Tämä tehdään omaa ääntä ja hengitystä kuunnellen, kurkussa ei kuulu tuntua ikävältä. Kun tätä on tehty jonkin aikaa, siirrytään haa-äänteeseen. Tärkeää on, että ääntä ei tarvitse pinnistää niin pitkäksi, että happi loppuu, vaan haa-äänteen voi lopettaa kun siltä tuntuu. Katse on hyvä suunnata omien silmien tasalle eteenpäin.
- Tavoite: äänen avaaminen, keskittyminen

Tasapainoilu silmät kiinni

- Tämä on paritehtävä. Pari asettuu kasvot vastakkain. Toinen parista laittaa silmät kiinni ja kädet nyrkkiin eteensä. Toinen asettaa omat kätensä nyrkkien alle. Hän on liikkeen seuraaja. Parista se, jolla on silmät kiinni nousee varpailleen. Hän on liikkeen johdattaja, eli hän liikuttaa käsiään ja pari seuraa liikettä mukana. Tämän jälkeen vaihdetaan toisin päin. Kun molemmat ovat olleet liikkuja ja seuraajia, tehdään sama tehtävä, mutta niin, että kantapäät ovat maassa. Liikettä siis johdatetaan niin, että silmät kiinni olevalla henkilöllä on molemmat jalat maassa. Huomaatko eron?
- Tavoite: luottamus, parin kuuntelu

Sokeankuljetus

- Paritehtävä, johon on hyvä käyttää paljon aikaa! Toinen parista laittaa silmät kiinni, ja toinen toimii kuljettajana ja silminä. Kuljettajan on hyvä pitää paristaan kiinni niin, että toinen käsi on tämän selällä ja toinen pitää kädestä kiinni. Näin kuljetettavalle tulee turvallinen olo. "Sokeaa" voi kuljettaa ympäriinsä, ja hänen tunnusteltavakseen voi antaa erilaisia materiaaleja tai viedä paikkoihin, joissa on mielenkiintoinen äänimaisema. Kuljettajan on tärkeää kuunnella kuljetettavaansa, hänen tulee sovittaa askeleensa tämän mukaan. Kun luottamus pariin kasvaa voi lisätä vauhtia.
- Tavoite: luottamus, parin kuuntelu

Kujanjuoksu

- Tämä on ryhmäpeli. Ihmiset muodostavat kujan, niin että he asettuvat parin kanssa vastakkain ja nostavat kädet koskettamaan toisiaan. Pariton ihminen juoksee ensimmäisenä kujan läpi ja nappaa itselleen mukaan parin. He juoksevat kujan loppuun ja jatkavat kujan rakentamista (eli asettuvat vastakkain ja nostavat kädet yhteen). Se ihminen, jonka pari on viety, kiertää kujan ulkopuolelta sen alkuun ja juoksee kujan läpi napaten itselleen uuden parin. Ja näin tämä jatkuu ja kuja liikkuu eteenpäin.
- Tavoite: lämmittely, hassuttelu, ryhmän yhteinen tehtävä

Lahja

- Ollaan parin kanssa. Vuorotellen annetaan toiselle (mielikuvitus)lahja ja toinen ottaa lahjan vastaan ja määrittelee mikä se on. Esimerkiksi, jos toinen antaa pienen kevyen paketin, niin se joka ottaa lahjan vastaan voi määritellä sen olevan sormus tai vaikka perhonen.
- Tavoite: harjoitellaan määrittelyä, oman ja toisen idean hyväksyminen

Sana kerrallaan tarina

- Kerrotaan yhdessä porukalla tarinaa, niin että jokainen saa vuorollaan sanoa yhden sanan. Tarinalle voi ennen sen alkamista antaa jonkun määreen, esimerkiksi tapahtumapaikan.
- Tavoite: määrittely tarinan sisällä, omasta ideasta luopuminen (kun tarina kuitenkin elää omaa elämäänsä ja jokainen vie sitä hieman eri suuntaan)

Kurssikerta 6 – Hulluttelua ja hauskanpitoa

Zip Zap Zop

- Ollaan ringissä. Viesti lähtee kulkemaan ottamalla katsekontakti toiseen henkilöön ja osoittamalla tätä ja sanomalla zip. Se, jolle viesti on tullut, hakee kontaktin seuraavaan ihmiseen ja lähettää hänelle sanan zap. Kolmas henkilö lähettää eteenpäin sanan zop. Tämän jälkeen viesti lähtee alusta: zip zap zop zip zap zop..
- Mukaan voi ottaa myös toisen viestin, esim. omena päärynä banaani. Zip zap zop ja omena päärynä banaani, voivat missä tahansa kohdin vaihtua toiseksi. Jos ensin aloitetaan viesti ”zip zap, zop zip...”, voi se kesken kaiken vaihtua ”omena päärynä...” ja palata missä tahansa kohtaa takaisin: ”zip zap omena päärynä banaani zip zap zop...” jne.
- Tavoite: keskittyminen, kontakti, tekemiseen viritys, lämmittely

Maailman parhaat discomooovssit!

- Laitetaan soimaan ikivihreitä disco-kappaleita. Ringissä jokainen vuorollaan näyttää ”maailman parhaimman discomooovssin” eli mitä vain mieleen juolahtaa liikkeeksi. Kaikki muut toistavat. Vuorot vaihtuvat nopeaa tahtia seuraavalle, jotta kaikki ehtivät näyttää liikkeensä ja liikkeiden tempo on lämmittävä.
- Tavoite: lämmittely, hauskanpito, tunnelman rentoutus

Arriva!

- Tämä on ”espanjalainen” viestipeli (huomaa mahdollisuus käyttää kielten opiskelussa). Viestipeli on hyvä aloittaa muutamalla perussäännöllä ja vaikeuttaa pikkuhiljaa.
- Viesti kulkee ringissä kumpaan suuntaan tahansa sanomalla ”Arriva!”, ja heilauttamalla käsiä siihen suuntaan, mihin viesti kulkee.
- Viestin suunnan voi vaihtaa haukottelemalla ja sanomalla: ”Mañana.”
- Viestin voi lähettää toiselle myös ”ampumalla” tätä ja sanomalla: ”Bäng!” Huom. viereisiä ihmisiä ei ole mahdollista ampua, heille viesti kulkee Arrivana.
- Viesti hyppää yhden ihmisen yli kun sanoo ”Sombrero” ja laittaa kädet kolmioksi eli hatuksi päänsä päälle. Huom. Sombreroa ei voi tehdä Bäng-viestin saaneena, koska silloin ei tiedetä kumpaan suuntaan viesti olisi menossa.
- Viestissä kaikki vaihtavat paikkaa keskenään kun joku huutaa: ”Samba!” Tällöin hoilotetaan yhdessä helppoa sävelmää esim. ”tititiidi tititidiidi” ja jammaillaan karnevaalilyylillä (tämä on usein lasten lemppari!). Huom. se joka on sanonut tämän, jatkaa viestiä uudelleen kun kaikki ovat löytäneet itselleen uudet paikat.
- Peliin sisältyvät myös viestit ”Señorita” ja ”Hombre”, jolloin viestin lähettäjä matkii liikkeellisesti naista tai miestä ja lähtee kulkemaan kohti valitsemaansa ihmistä. Tämän ihmisen pitää äkkiä lähettää viesti kulkemaan johonkin suuntaan, jolloin kohti tullut ihminen palaa takaisin lähtöpaikalleen. Jos viestiä ei ehditä lähettämään ennen kuin

Hombre- tai Señorita-ihminen on jo ihan lähellä, tehdään tälle tilaa ringissä ja hän jää pelaamaan uudelle paikalle.

- Tavoite: keskittyminen, hassuttelu, lämmittely, tunnelman rentoutus

Missä minun lampaani on?

- Yksi ihminen menee ringin keskelle ja laittaa silmät kiinni. Ihmiset hänen ympärillään lähtevät kulkemaan ringissä ja voivat välillä vaihtaa suuntaa. Silmät kiinni oleva henkilö sanoo ”Stop”, ja osoittaa sormella ringin ulkoreunalle, jotain ihmistä. Ringin keskellä oleva henkilö pyytää osoittamaansa ihmistä äänteleämään jollain tietyllä tavalla, esim. ”Missä minun lampaani on?” Kun ihminen on äännetty kerran, voi sokkona oleva pyytää halutessaan kerran uusiintaa. Hänen tehtävänään on arvata, kuka ringissä äänтелеe. Sokko saa kaksi arvausta. Jos hän osuu oikeaan, tulee uusi sokko siitä, joka tunnistettiin. Jos sokko ei arvaa kolmena arvuuttelukertana oikein, vaihdetaan sokko uuteen ihmiseen (vapaaehtoiseen).

- Äänikategorioita voi olla hyvä määrittellä etukäteen: eläimet, kodinkoneet jne.

- Tavoite: ensimmäinen idea on paras idea, eli mikä tahansa ääni kelpaa, hassuttelu, kuunteleminen

Impron määrittely-jono

- Tehdään jono (tai jonoja jos paljon porukkaa). Jonon ensimmäinen menee tekemään miimisesti jotain toimintoa ja jonon seuraava tulee tilanteeseen, hänen tehtävänään on määrittellä tilanne. Esimerkiksi mitä tehdään, ketkä tekevät, missä tehdään, mikä henkilöiden välinen suhde on. Tarkoituksena on saada alkutilanne selväksi! Kun määrittely on tehty, siirtyy ensimmäinen jonon viimeiseksi ja tilanteeseen tullut aloittaa miimisen toiminnon ja jonon seuraava tulee määrittelemään. Tätä jatketaan monia kertoja, koska määrittelyä on hyvä harjoitella useasti ja tässä nopeatempoisessa harjoituksessa tilanteet vaihtuvat usein. Huom! Välillä voidaan vaihtaa jonossa olevien järjestystä, jotta pääsee tekemään useampien ihmisten kanssa.

- Tavoite: impron määrittelyn harjoittelu, ideoiden hyväksyminen, heittäytyminen tilanteeseen

Jähmy

- Yksi ihminen aloittaa toiminnan, kun joku huutaa ”JÄHMY”, hän pysähtyy still-asentoon. Kuka tahansa voi mennä tilanteeseen ja määrittellä mitä on tapahtumassa, kohtausta jatketaan niin pitkään kunnes joku huutaa ”JÄHMY”. Silloin kuka vaan voi mennä tilanteeseen koskettaa olkapäälle sitä henkilöä, jonka tilalle tulee, ja asettuu täsmälleen samaan asentoon ja aloittaa uuden kohtauksen. Tällä tavalla harjoitus jatkuu eteenpäin.

- Jähmyä voi pelata myös kasaantuvasti, niin että lopulta kaikki osallistujat ovat mukana tekemisessä.

- Tavoite: heittäytyminen, määrittely, ideoiden hyväksyminen

Äänimaisema

- Asetutaan tilaan makaamaan tai istumaan, ja suljetaan silmät. Tilasta on hyvä sammuttaa valot. Määrittellään joku maisema: metsä, meri, aavikko.. Tämän jälkeen

kaikki voivat tehdä ääniä, suullaan ja kehollaan, jotka tukevat maiseman muodostumista.

- Äänimaisema voi myös lähteä muuttumaan ja siihen voi tulla erilaisia paikkoja ja ääniä.

- Tavoite: kuunteleminen, rentoutuminen, keskittyminen, ideoiden hyväksyminen ja muiden tukeminen

Kurssikerta 7 – Assosiaatio- ja statusharjoituksia

Liikkeen kasvatus

- Ringissä yksi näyttää pienen eleen tai liikkeen, ja liittää siihen äänen. Seuraava toistaa liikkeen ja äänen hitusen isompana, häntä seuraava taas hieman isompana ja niin edelleen. Liikkeen kasvatus jatkuu niin pitkään, kunnes sitä ei ole mahdollista enää suurentaa. Tämän jälkeen ringin seuraava näyttää uuden liikkeen.
- Tavoite: heittäytyminen, lämmitys

Assosiaatiopeli

- Viestipeli, joka kulkee ympäri ringiä. Tarkoituksena on sanoa aina ensimmäinen mieleen juolahtanut asia! Voidaan aluksi sopia joku yleinen teema, esim. eläimet, josta voidaan sitten liikkua myös muihin suuntiin, eli teemaan ei ole tarkoitus lukittautua! Ensimmäinen aloittaa osoittamalla jotain toista ringissä ja sanomalla tälle nyt esim. eläimen nimen. Seuraava sanoo ensimmäiseksi mieleen tulleen asian ja osoittaa jotakuta muuta ringissä. Ja näin viesti kulkee eteenpäin.
- Tavoite: mielikuvituksen herättäminen, heittäytyminen, ensimmäinen idea on aina pätevä

Esineelle uusi käyttötarkoitus

- Istutaan ringissä. Annetaan esine (tuttu, tavallinen, erikoinen, poikkeava), joka kiertää ringissä. Jokainen saa vuorollaan keksiä sille uuden käyttötarkoituksen.
- Tavoite: mielikuvitukseen heittäytyminen, ideoiden hyväksyminen

Statusharjoitus 1.

- Kuljetaan ympäriinsä tilassa. Viedään huomio siihen, missä oma katseeni kulkee, mihin minä huomaan katsovani. Tämän jälkeen jaetaan porukka puoliksi. Toiselle puolikkaalle annetaan tehtäväksi vältellä katsekontaktin ottamista, ja toiselle puolikkaalle tehtävä katsekontaktin hakemisesta. Jonkin ajan kuluttua roolit vaihdetaan päittäin.
- Tämän jälkeen on hyvä keskustella, siitä mitä harjoite herätti: Mitä huomasin itsessäni? Miten katseen vaihtaminen vaikutti minuun?
- Tavoite: oman itsen ja muiden havainnointi, miten reagoi ja mitä muutoksia huomaa, improvisaatioon kuuluvien statuksiin tutustuminen

Statusharjoitus 2.

- Pidetään huomio edelleen katsekontaktissa. Kuljetaan ympäriinsä tilassa. Kaikki tekevät samaa yhtä aikaa. Annetaan ohje siitä, että vaikka vältetään katsekontaktia niin muita vilkuillaan kiinnostuneena, ja käännetään katse pois liian vahvasta katsekontaktista. Voidaan syöttää ajatusta siitä, että toiset ihmiset ovat maailman ihastuttavimpia ja vilkuilet heitä ihastuneena. Sitten siirrytään toiseen ohjeeseen, jossa

katsekontaktia haetaan itsevarmana, eikä toisia ihmisiä vältellä. Molemmissa rooleissa voidaan kokeilla sitä, miltä tuntuu moikata toista!

- Kun harjoitetta on tehty, on hyvä käydä läpi millaisia huomioita ihmiset ovat tehneet omista tai muiden kehoista harjoituksen aikana. Muuttuiko ryhti? Millainen askellus oli? Tämän jälkeen on hyvä käydä kootusti läpi ala- ja ylästatuksisen tyyppin ns. peruspiirteitä.

- Jatkosovellus: tehdään jonot tai rivit tilan molemmille puolille. Kaksi ihmistä kerrallaan, valitsemassaan statuksessa kohtaavat keskellä ja tervehtivät toisiaan.

- Tavoite: heittäytyminen, status-ajatuksen herättely, oman kehon huomiointi

Kurssikerta 8 – Heittäytymistä statuksilla

Ravit

- Ollaan ringissä ja taputetaan reisiin käsillä (hevosien laukka). Kyseessä on hevoskisas, jossa suoritetaan erilaisia toimintoja.

- Ohjaaja voi huutaa esim:

ESTE, jolloin kaikki hyppäävät ja sanovat hop

VESIESTE, jolloin kaikki hyppäävät ja sanovat splash

OKSA, jolloin kaikki kumartuvat

OIKEA tai VASEN, jolloin kaikki kaartuvat sanottuun suuntaan

ÄITI KATSOMOSSA, jolloin kaikki vilkuttavat ja sanovat hei äiti!

JAPANILAISET TURISTIT, jolloin kaikki pysähtyvät ottamaan valokuvia

Kaikenlaisia sovellutuksia on mahdollista keksiä! Ja erityisesti erilaisiin oppiaineisiin integroiminen voi toimia, esimerkiksi

NAPOLEON, jolloin kaikki menevät pieniksi ja jatkavat reisiin taputtamista (koska Napoleon oli pieni suurmies).

H₂O, jolloin kaikki esittävät uivansa vedessä

LINTU/ELÄIN/KASVILAJEJA, jolloin poimitaan kiikarit ja tutkiskellaan hetki

MARIE CURIE, tehdään erilaisia kemiallisia kokeita

Kaikki tällaiset ovat mahdollisia, anna vain mielikuvituksen laukata!

- Tavoite: lämmittely, kehon ja mielikuvituksen herätys, uusien asioiden oppiminen hausassa kontekstissa

Kaikki liikkuu ja pysähtyy yhtä aikaa

- Muodostetaan tiivis rivi tilan päätyyn. Laitetaan kädet vieressä olevien selille ja suunnataan katse eteenpäin. Tarkoituksena on lähteä hiljaisuudessa, ilman mitään sovittua merkkiä liikkumaan yhtä aikaa tilan toiselle puolelle. Seuraavassa vaiheessa irrotetaan kädet ja yritetään näin päästä yhtä aikaisesti liikkeelle.

- Harjoitus voidaan tehdä myös ympäri tilaa liikkuen. Kun yksi ihminen pysähtyy pysähtyvät muutkin ja liikkeelle lähdetään samalla periaatteella. Yritetään saada pysähtymisestä ja liikkeelle lähdöstä mahdollisimman samanaikaista.

- Tavoite: ryhmän kuunteleminen, keskittyminen, rauhoittuminen tilanteeseen

Orkesteri

- Jaetaan porukka 3-5 henkilön ryhmiin, yksi henkilö on kapellimestari. Ryhmät sopivat keskenään äänen tai rytmin tai molemmat. Kapellimestari näyttää mikä ryhmä "soittaa", hän voi myös näyttää käsillään merkkejä, jotka kertovat soittakaa kovempaa tai hiljempaa, nopeampaa tai hitaampaa. Ja näin syntyy omanlaisensa sinfonia kapellimestarin käsissä.

- Tavoite: äänien ja rytmien herättely, lämmittely, mielikuvituksen käyttö, ideoiden hyväksyminen, ryhmähenki

Patsaiden muovaus, taiteilija ja savi

- Jakaudutaan pareihin, toinen on taiteilija ja toinen muovattava materiaali. Kun taiteilija muovaa muovattavaansa, jää muovattava aina siihen asentoon, mihin hänet on aseteltu.
- Taiteilija keksii nimen teokselleen, ja kaikki esittelevät oman luomuksensa toisille.
- Taiteilijalle voi antaa etukäteen yläotsikon, jonka mukaan hän lähtee muovaamaan. Esim. oppiaineiden nimet voivat toimia hyvin. Minkälainen teos syntyy biologiasta, millainen äidinkielestä? Patsaat on helppo ottaa myös vaikka vain tietyn aineen tarkoituksiin, esim. yhteiskuntaoppi: patsaat demokratiasta, anarkiasta, diktatuurista..
- Tavoite: ideoiden hyväksyminen, heittäytyminen, mielikuvitus

Asiantuntija

- Valitaan ihminen, joka on asiantuntija (itsellä voi olla oikeasti tietoa jostain, tai sitten voidaan sopia, että hän on asiantuntija jossain hassussa asiassa, esim. vuorivuohien selviytymistaktikoista talvella). Kolme muuta ihmistä muodostavat hänelle dia-shown asettumalla patsaiksi. Asiantuntija selittää näiden patsaiden avulla asiaansa. Diat vaihtuvat käsien taputuksesta, joko asiantuntija taputtaa käsiään tai ohjaaja tekee sen.
- Tavoite: heittäytyminen, uskallus olla tyhjän päällä, mielikuvitus, asiantuntijan roolin ottaminen (tiedän, vaikka en tietäisi mitään), yhteistyö (erityisesti dia-patsailla), ideoiden hyväksyminen

Statuksen suurennus ja pienennys

- Käydään tilassa ympäriinsä kävellen läpi statukset alatasosta ylätasoon, kaikkine välimuotoineen! Jos numero 1 määrittää alhaisinta, käydään vaihe vaiheelta 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 ja 12-tasot aina 13 asti, joka on korkein. Ensin on hyvä muistutella alhaisin ja korkein taso, jos niitä on käyty aikaisemmin. Ohjaaja voi auttaa viemällä huomion eri kehonosiin, esim. varpaista liikutaan kohti päälakea.
- Tavoite: statusten moninaisuuden hahmottaminen, oman kehon käyttäminen ilmaisussa, heittäytyminen

Statuskortit

- Jaetaan ihmisille statuskortit (tavalliset pelikortit käyvät tähän myös!). Pienin kortti (1, eli ässä) kertoo alhaisimmasta statuksesta, suurin (13, eli kuningas) kertoo korkeimmasta statuksesta. Numeron 7 kortti on "neutraali" ja muut kaikkea alhaisen ja neutraalin ja neutraalin ja korkean väliltä. Ihmiset lähtevät hakemaan kortin numeron osoittamaa statusta.
- Kun hahmo on löytynyt, voidaan myös hakea erilaisia tunnetiloja tai ajatuksia, miten tämän statuksen hahmo on peloissaan, ihastunut..
- Harjoitetta voidaan jatkaa niin, että tehdään kohtaamisia, joissa voidaan määritellä myös tilanne (näet pitkästä aikaa ystäväsi, kohtaat pomosi kadulla jne).
- Kunkin kohtaamisen jälkeen tai koko harjoituksen lopussa voidaan arvata, mikä status kullakin on ollut ja keskustella siitä miten se kävi ilmi (liikkeistä, puheesta, eleistä...).
- Tavoite: heittäytyminen, statusten moninaisuus, ilmaisun kokonaisvaltaisuus, mielikuvitus

Kurssikerta 9 – Lämpäreitä ja statusharjoituksia

Näkymätön pallo -palloveli

- Seistään ringissä ja heitetään näkymätöntä palloa. Pallon lento ja koppaus ääniefektit voi tehdä. Pallo saa muuntua joka kerta erilaiseksi, kevyeksi, painavaksi, pieneksi, suureksi jne. Tärkeää on ottaa selkeä katsekontakti siihen, jolle pallon heittää, ja ottaa vastaan pallo kuten se on heitetty (esim. jos se on painava heitettäessä, se on painava vastaanottaessakin). Pallo voi myös muuttaa kokonaan muotoaan vaikka kissaksi tai hiekaksi, mitä heitetään/annetaan toiselle. Vain mielikuvitus on rajana!
- Tavoite: lämmitys, mielikuvituksen herättäminen, ideoiden hyväksyminen

Näkymätön hyppynaru

- Tähän tarvitaan kaksi ihmistä, jotka pyörittävät hyppynarua, joka on näkymätön. "Hyppynarun" pyörittäjien liikkeestä pystyy hahmottamaan missä naru kulkee. Tämän jälkeen voidaan testata erilaisia hyppyjä. Ensin voidaan tehdä niin, että hyppijöiden tehtävänä on vain päästä narun toiselle puolelle koskettamatta naruun. Seuraavalla kerralla on hypätä kertaalleen narun sisällä ja mennä pois. Sitä seuraavalla hypätään narun sisällä kaksi hyppyä ja seuraava tulee sisään kun edellinen on hypännyt yhden hypyn jne. Sovellutusten mahdollisuudet ovat moninaiset. Hyppynarun kanssa voi myös kokeilla, pystyykö koko ryhmä hyppimään yhtä aikaa narun sisällä.
- Tavoite: lämmittely, mielikuvituksen herättäminen, toisten kuuntelu

Statuskohtaus - esim. opettajanhuone

- Määritellään kyseessä oleva tilanne ja paikka, esim. opettajanhuone ja virkistyspäivän suunnittelu, sekä kohtauksessa esiintyvät henkilöt, esim. rehtori, luokanopettaja ja siivooja. Tämän jälkeen jaetaan jokaiselle statuksen määrittävä kortti, jota ei näytetä muille. Kohtaus aloitetaan, ja kun se on pyörinyt jonkin aikaa, kierrätetään statuskortteja esim. viereiselle myötäpäivään, niin että jokainen ryhmässä saa kokeilla jokaista ryhmässä ollutta statusta. Katsotaan miten tilanne muuttuu. Tärkeää on, että jokainen saa kokea useamman statuksen.
- Tavoite: statuksen hahmottaminen niin, että kuka vain voi olla korkeassa ja kuka vain matalassa statuksessa, esim. rehtori matalin ja siivooja korkein, heittäytyminen, uskallus, roolinotto

Status piilossa kohtaus

- Määritellään tilanne, paikka ja henkilöt. Jokainen saa statuskortin, mutta tällä kertaa sitä ei saa itse katsoa, vaan se tulee näyttää muille. Kortin voi teipata rintaan, jolloin molemmat kädet ovat vapaana toimintaan, tai kortin voi pitää toisella kädellä rinnassa kiinni. Ideana on, että muut kohtelullaan määrittävät statuksen, jossa olet. Kohtaus viedään loppuun ja lopussa jokaisen tulee arvata mikä oli oma status.
- Tavoite: statuksen hahmottaminen myös sellaiseksi, jota muut ulkopuoliset ihmiset voivat määrittää, heittäytyminen, roolinotto, muiden kuuntelu

Kurssikerta 10 – Viimeisiä improharjoituksia

Jokainen näyttää lämmittelyliikkeen

- Ollaan piirissä. Jokainen näyttää lämmittävän liikkeen, juuri sellaisen mitä itse juuri tällä hetkellä tarvitsee. Liike voi lämmittää kehoa, ääntä tai molempia. Se voi olla venytys tms. mikä vaan virittää tekemiseen. Kaikki toistavat perässä ja vuoro siirtyy hetken kuluttua seuraavalle.
- Tavoite: lämmittely

Virtanen myöhässä

- Tehtävään tarvitaan neljä ihmistä ja muut ryhmästä ovat katsojia. Yksi on Virtanen, ja hän menee oven ulkopuolelle. Yksi on pomo ja kaksi muuta ovat työkavereita. Katsojilta haetaan kolme syytä, miksi Virtanen on myöhässä. Syyt voivat olla tavallisia tai mitä mielikuvituksellisimpia. Virtanen tulee työpaikalleen, pomo haastattelee häntä ja yrittää avustaa puheellaan oikeita vastauksia kohti. Työkaverit yrittävät miimisesti selittää pomon selän takana syitä myöhästymiselle. Kun Virtanen arvaa kaikki syyt, on kohtaus valmis ja pomo hyväksyy hänen selityksensä. Kolmen myöhästymissyyn lisäksi voidaan ottaa arvattavaksi Virtaselle vielä se, että mikä työpaikka on kyseessä.
- Tavoite: mielikuvituksen käyttö, heittäytyminen, toisen tukeminen kohtauksessa

Kiitos-rinki

- Istutaan ringissä. Jokainen miettii jonkin asian, josta haluaa kiittää oikealla puolellaan istuvaa ihmistä. Kiitos voi nousta samaisesta päivästä tai pidemmältä aikaväliltä. Seuraavaksi yksi kerrallaan kerrotaan kiitos-viestit niin, että kiitettävä ja kiittäjä istuvat niin, että saavat toisiinsa katsekontaktin. Ja näin viesti kulkee eteenpäin kunnes kaikki on kiitetty.
- Tavoite: toisen ihmisen kehuminen ja kiittäminen, rauhoittuminen, kuuntelu, kiitoksen vastaanottaminen, yhdessäolo

Kurssilaisten vetämiä improvisaatioharjoitteita (kerroilla 9 ja 10)

Lämmittely 1: pulssi

1. Ryhmä menee ringiin ja ottaa toisiaan kädestä kiinni.
2. Harjoituksen vetäjä kertoo lähettävänsä pulssin joka koostuu yhdestä tai useammasta kädenpuristuksesta.
3. Kun joku saa pulssin se tulee lähettää eteenpäin (kyseessä ei kuitenkaan mikään nopeushaaste vaan keskittyminen on keskeinen asia)
4. Harjoitus päättyy kun pulssi on kiertänyt yhden kierroksen.

Variaatioina voi tehdä silmät kiinni, laittaa enemmän puristuksia yhteen pulssiin tai lähettää kaksi pulssia samaan aikaan eri suuntiin, tai pienellä viiveellä toisen ensimmäisen perään.

Perusideana on saada ryhmä kokoon ja keskittymään. Usein harjoitusta tehdessä voi jo keskustella päivään liittyvistä asioista tai jutella kuulumiset pois alta samanaikaisesti. Herättää kivasti porukan sopivaan tekemisen vireyteen.

Lämmittely 2: miljööharjoitus

Leikki alkaa siitä, että lähdetään kävelemään tilassa ympäriinsä. Hetken kuluttua leikin vetäjä huutaa jonkun paikan, kuten Helsingin keskusta. Tällöin kaikki alkavat liikkua siten, kuin olisivat Helsingin keskustassa. Vetäjä voi vielä tarkentaa paikkaa ja tunnelmaa esimerkiksi huutamalla: "Olet aamuruuhkassa, sinulla on kiire töihin" tms. Leikkijät liikkuvat ja elehtivät paikkaan sopivalla tavalla. Leikkiä voi soveltaa monella tavalla, ja paikkoja on loputon määrä joita tässä leikissä voi käyttää. Improtunnilla käytettyjä paikkoja oli esimerkiksi rauhaisa niitty, Hullut päivät sekä vapputori. Jokainen leikkijä muodostaa oman kuvansa annetusta paikasta, ja liikkuu siten kuin hänestä siinä paikassa voisi liikkua. Leikkiin saisi vielä elävyyttä, kuin käyttäisi musiikkia paikan määrittelemisen apuna.

Ryhmäytyminen 1: hampaattomat eläimet

Järjestytään piiriin istumaan. Ohjaaja virittää ryhmän tunnelmaan: ollaan hampaattomia vanhuksia vanhainkodissa. Jokainen sanoo vuorollaan viereiselle henkilölle jonkun eläimen niin, etteivät hampaat näy. Vieruskaveri ei kuule hyvin, joten joutuu pyytämään sanojaa toistamaan eläimen nimen. Ringistä tipahtaa, jos rupeaa nauramaan. Ideana tietenkin on, että saadaan kaikki nauramaan!

Ryhmäytyminen 2: autiolle saarelle

1. vaihe

Jokainen miettii ja listaa 20 asiaa, jotka haluaa ottaa mukaan autiolle saarelle.

2. vaihe:

Muodostetaan neljän hengen ryhmät. Vene, jolla mennään autiolle saarelle, on pieni, joten rannassa huomataan, että mukaan voidaan ottaa yhteensä vain 10 tavaraa. Tehkää yhteinen lista mukaan otettavista tavaroista.

3. vaihe

Muodostetaan kaksi isoa ryhmää. Veneenne haaksirikkoutuu. On heitettävä tavaroita yli laidan mereen. Mitkä viisi tavaraa jää mukaan otettavaksi autiolle saarelle?

4. vaihe

Ryhmät esittelevät listansa toisilleen.

Keskittymisharjoitus: peiliharjoitus ryhmässä

Ryhmä istuu piiriin. Yksi jäsenistä nostaa kädet ja lähtee kuljettamaan niitä hitaasti ilmassa. Muut piirin jäsenet seuraavat kopioiden liikkeitä mahdollisimman samanaikaisesti. Yksi piiriläisistä poistuu tilasta ja hänen poissa ollessaan muut sopivat liikkeen johtajan. Kun poistunut palaa takaisin, yrittää hän tarkkailemalla tilannetta päätellä kuka on liikkeen johtaja. Kun hän arvaa oikein, valitaan uusi arvaaja ja hänen poistuttuaan uusi liikkeen johtaja jne.

Luottamus: ruotsalaiset kuvanveistäjät

Ryhmä jaetaan kahteen yhtä suureen osaan. Toinen puoli porukasta on savea, toinen kuvanveistäjiä. Savi-ihmiset laittavat silmänsä kiinni, ja kuvanveistäjät muovaavat jokainen yhdestä savi-ihmisestä patsaan koskettamalla jotakin ruumiinosaa avoimella kädellä, ja sitten varovasti sitä vetämällä tai työntämällä. Patsasnäyttelyn tulisi olla kokonaisuus, eli patsaiden on valmiina koskettava toisiaan. Kun patsaat ovat kuvanveistäjien mielestä valmiita, kuvanveistäjät siirtyvät ja muovautuvat itse samaan asentoon kuin heidän veistämänsä savi-ihmiset. Savi-ihmiset, edelleen silmät suljettuina, tunnustelevat kuvanveistäjiä ja yrittävät löytää itsensä patsasrykelmästä. Kun kaikki uskovat löytäneensä itsensä, saa silmät avata. Ryhmät voivat tämän jälkeen vaihtaa osia, jolloin kuvanveistäjistä tulee savea ja savesta kuvanveistäjiä. (alkuperäinen versio löytyy täältä: http://improvcyclopedia.org/games//Swedish_Sculptors.html)

Kuunteleminen: tänään on tiistai

Kerrotaan tarinaa pareittain. Ideana napata parin kertomasta jonkin sana, joka herättää reaktion ja josta voit jatkaa uuteen lauseeseen. Esim. "Tänään on tiistai" → "Tiistai! Minun pitäisi olla hammaslääkärissä!" → "Minä pelkään hammaslääkärää" jne. Harjoituksen edetessä huomiota voi kiinnittää enemmän myös lauseiden tunneilmaisuun. Ohjaaja voi ainakin alussa antaa aloitus sanan tai lauseen.

Rentoutuminen: värirentoutus

Oppilaita pyydetään etsimään mukava oma tila luokasta. Mieluiten mennään lattialle makaamaan. Himmennetään valoja. Ohjeistajan johdolla keskitytään omaan hengitykseen, ja tuodaan mieleen rentouttavana koettu väri. Hengityksen kautta kuvitellaan värin leviävän kaikkialle kehoon (keskitytään kehonosaan kerrallaan ohjeistajan johdolla). Jatketaan rauhallista ja syvää hengittämistä ja kuunnellaan vielä vähän aikaa jotain rauhoittavaa musiikkia. Rentoutuksesta palaillaan pikkuhiljaa takaisin huoneeseen kuuntelemalla huoneen sisällä ja ulkopuolella kuuluvia ääniä. Väreistä ja tuntemuksista voidaan keskustella tämän jälkeen.